



Melisse, Zitronenmelisse

Melissa officinalis

Familie: Lamiaceae, Labiatae, Lippenblütler

Botanik: Die Zitronenmelisse ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die 25 bis 30 Jahre alt werden kann, Wuchshöhen von 20 bis 60cm. Die Zitronenmelisse wird als Gewürz-, Arznei- und als Bienenweidepflanze angebaut. Hat ein feines Zitronenaroma.



Herkunft: Östlicher Mittelmeerraum. Heute in Europa, Nordafrika und Amerika kultiviert und oft verwildert.

Standort: Sie sollte in keinem Garten fehlen, da sie eine hohe Bedeutung als Heilpflanze hat. Eine wertvolle und bekannte Bienenpflanze. Sie wächst bevorzugt in humus- und nährstoffreichen, warmen Böden

Küchenkraut: Frische Melissenblätter sind ein ausgezeichnetes Gewürz für Salate, Saucen, Gemüse, Eintöpfe und Suppen. Man gibt sie kurz vor dem Servieren dazu. Eine Spezialität sind feingehackte Melissenblätter in Weichkäse. Zitronenmelisseblätter schmecken besonders gut mit gezuckerten Erdbeeren.

Teekraut: Melissentee gegen Liebeskummer, Kopfschmerzen und Herzprobleme. Nerven, Herz und Magenstärkend.

1 gehäuften Esslöffel Rosmarinblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Räucherpflanze: Man kann das getrocknete Kraut gut für Schutzräucherungen gegen negative Einflüsse verwenden. Weiter hilft sie uns materielle Wünsche zu erfüllen, stärkt unsere Abwehrkräfte und bringt uns mit neuen Freunden zusammen

Natur- und Volksheilkunde:

Pfarrer Künzle: Die Pflanzenheilkunde verwendet die Melisse vor allem zur Nerven-, Herz- und Magenstärkung.

Der Melissentee ist der Trost der Frauen: er macht leicht ums Herz und wird daher besonders den Kindbettfrauen als Herzstärkung verabreicht, er nimmt die Herzbeklemmung, Schwindelgefühle, Schwermut und Migräne.

Melissentee ist auch ein gutes Magenmittel, das den zähen Schleim auflöst und die Schleimhäute geschmeidig macht.

Godet, Heilpflanzenkompendium: Wirkt Beruhigend. Bei nervösen Einschlafstörungen.

Wilhelm Pelikan, Heilpflanzenkunde: Sie fördert die Menses, die Empfängnis, dämpft sexuelle Reizzustände, hat auch ihre anregend-beruhigenden, krampflösenden, blähungstreibenden Wirkungen auf den Verdauungstrakt, lindert Brechreiz und Übelkeit. . Herzklopfen, Herzneurosen, gehören ihr als Heilgebiet zu. Schlaflosigkeit, Hysterie, Melancholie, Ohnmachtsanwandlungen sind oft Begleiterscheinungen solcher Erkrankungen, auch sie öffnen sich der Melissenwirkung.

Mehr Infos auf unserer Homepage