

Melisse (*Melissa officinalis*)



_ © pixabay

Die Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler, sie ist eine enge Verwandte von Minze und Salbei. Ihr angenehmer Zitronenduft verlieh ihr auch den Namen „Zitronenmelisse“. Ihre Blätter sind am Stängel gegenständig angeordnet und tragen in den Blattachsen von Juni bis September kleine weiße Blüten. Diese werden von den Bienen als Nahrungsquelle sehr geschätzt, weshalb die Pflanze im Volksmund auch oft „Honigblume“ oder „Bienenkraut“ genannt wird.

Die Melisse stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Dort war sie auch bereits in der Antike ein bewährtes Heilkraut. Die Melisse punktet mit ihrer auf vielerlei Art beruhigenden Wirkung. So sind Zubereitungen aus Melissenblättern ein altbewährtes Mittel bei Nervosität, wegen ihrer krampflösenden Eigenschaften wird sie auch bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt. Zudem kann sie bei Lippenherpes helfen, dabei kommt ihre keimhemmende Wirkung zum Einsatz.

Kurzbeschreibung: Die Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler. Die krautige Pflanze kann bis zu 80 cm hoch werden, sehr selten auch höher. Die weich behaarten Blätter sind gelblich-grün, kurz gestielt, eiförmig, grob gesägt und zugespitzt. Der Stängel ist verzweigt und mit Haaren besetzt. Aus den Blattachsen wachsen die kleinen weißen Blüten, Blütezeit ist Juni - September. Die ganze Pflanze riecht nach Zitrone, ganz besonders aber die Blätter, wenn man sie zerreibt.

Verwendete Pflanzenteile: Kraut und Blätter kurz vor der Blüte

Wirkstoffe: ätherische Öle (Cital, Citronellal, Neral, Geranial), Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe und Cumarine

Detaillierte Verwendungshinweise gibt's z.B. bei www.teh.at