

## Pflanzenporträt der Zitronenmelisse - Teil II

Getrocknete Melissenblätter werden schon seit alters her zu beruhigendem, schlafförderndem Tee verarbeitet. Dazu werden drei Teelöffel geschnittene Melissenblätter pro Tasse mit einem Viertelliter Wasser übergossen und zugedeckt 10 Minuten ziehen gelassen,

Auch bei Magenbeschwerden schafft Melisse in Form von Tee oder diversen Fertigarzneimitteln Linderung, da sie krampflösend wirkt und Blähungen lindert.

Im Mittelalter galt Melisse aufgrund der Signaturenlehre („herzförmige Blätter“) als wichtige Pflanze für das Herz. Bekannt, beliebt und vielfältig als Hausmittel eingesetzt, ist der Melissengeist, ein alkoholisches Destillat aus Melisse und mehreren anderen Kräutern und Gewürzen das erstmals im Jahr 1611 von Angehörigen des Karmeliterordens hergestellt wurde. Übrigens noch ein Tipp für Gestresste: Man kann sich die ausgleichende Wirkung der Melisse auch als Vollbad zunutze machen. Es gibt fertige Badezusätze oder man brüht aus 50- 60 Gramm Melissenblättern und einem Liter Wasser ein Konzentrat



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

auf, das man nach einer Ziehzeit von zehn Minuten dem Badewasser beigibt.

Auch gegen Herpesbläschen kommt eine Melissenblätterextrakt in Form einer Creme zum Einsatz. Für die Wirkung spielen wohl weitere Inhaltsstoffe der Melisse wie Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe und insbesondere die Rosmarinsäure eine Rolle. Rosmarinsäure soll für die virustatische Wirkung des wässrigen Melissenextrakts verantwortlich sein. Vorteil dieser Creme ist, dass sie durchaus auch noch Wirkung zeigt, wenn die Bläschen nicht mehr im Anfangsstadium sind.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**