

Melisse

Winterhart, mehrjährig

Melissa officinalis

Erntezeit Mai - Oktober

Verwendete Pflanzenteile Blätter
Ätherisches Öl der oberirdischen Teile

Heilwirkung Mild beruhigend
Nervenstärkend
Baut Stress ab
Reguliert das Herz
Magenstärkend
Krampflösend
antiviral

Wirkstoffe Gerbstoffe
Flavonoide



Pflanzenkarte

Wissenswertes

Legende und Tradition

Mit Melisse pflegten Imker einst Bienen in verlassene Stöcke zu locken.

Anwendung

Für einen guten Start in den Tag statt schwarzem Tee morgens 1 Tasse Melissenaufguss trinken.
3 x täglich 1 Tasse Melissenaufguss dient zur Linderung von nervöser Spannung leichter Depression und unbestimmten Ängsten.
3 x täglich 1 KL Melissentinktur hilft gegen stressbedingten Bluthochdruck und Herzklopfen.
Um den Appetit und die Verdauung anzuregen oder die durch einen nervösen Magen verursachten Beschwerden zu lindern, bis zu 3 x täglich 1 KL Melissentinktur einnehmen.

Signatur

Der freundliche Grünton sowie die edel gezähnten Blätter, die an die Blätter von Rosengewächsen erinnern, machen die Melisse zu einer Pflanze der Venus, die im Menschen unter anderem über die Gebärmutter und die Schilddrüse regiert.
Dass die Melisse auf Nerven und Gemüt wirkt, zeigt sich in den weissen, perlartig schimmernden Blüten sowie in der ausgeprägten Äderung an der Blattunterseite, den „Blattnerven“. Das Wesen dieser wohlwollenden Duftpflanze ist es, auszugleichen, seelische und körperliche Verkrampfungen zu lösen und Gelassenheit zu spenden.

Paracelsus nannte die nach Zitronen duftende Melisse ein Lebenselixier, denn er sah in ihr ein Allheilmittel. Traditionell gilt die Melisse als ein stimmungshebendes Beruhigungsmittel. Die Wissenschaft scheint belegen zu können, dass sie die Gedächtnisleistung verbessert, gegen manche Virusinfektion wirkt und bei der Wundheilung hilft. Das erfrischende ätherische Öl der Melisse leistet Menschen, die an Ekzemen und Allergien leiden, gute Dienste

Informationen

Handbuch Kräuter
Was blüht denn da?
Flora des Fürstentum Lichtenstein
Lexikon der Frauenheilkräuter
Komos Heilpflanzenführer
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn
Waldburger, Pavlovic, Lauber
Madejsky
Schönfelder
René A. Strassman

2009
2008
2003
2008/2010
2010
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0
ISBN 978-3-440-11379-0
ISBN 978-3-258-06622-1
ISBN 978-3-03800-417-2
978-3-440-12159-7
Kursunterlagen

Bilder

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013