

### ANGENEHM UND WÜRZIG IM DUFT

#### PFLANZE DES MONATS JUNI 2011

Die Melisse ist eine der bekanntesten und meistgebrauchten Pflanzen in unserer Geschichte. Sie gehört zur Familie der Lippenblütler und erreicht im Juli und August die höchste Konzentration an Inhaltsstoffen. Genau diese Zeit gilt es zu beachten, wenn die Melisse als Heilpflanze verwendet werden sollte. Die Qualität und die Zusammensetzung des Öls hängen von der Herkunft sowie den klimatischen Bedingungen am Anbaustandort, vom Erntezeitpunkt und der Gewinnungsmethode ab. Wenn all diese Faktoren zufriedenstellend erfüllt sind, kann das schonend getrocknete Melissenblatt über eine längere Zeit aufbewahrt werden.



Der würzige und aromatische Geschmack erinnert an Zitrone und ist besonders beim Verreiben der Blätter wahrnehmbar. Bei all zu langer Lagerung nimmt der Geschmack ab und ist nur noch gering riechbar. Anhand dieser Erkenntnis kann Alter und Qualität einfach bestimmt werden.

Es gibt Pflanzen die sich durch ihr Äußeres, ihren Geschmack oder ihren Inhaltstoffe stark abheben. Bei der Melisse dominieren milde und weiche Eigenschaften. Schon allein die Struktur der Blattoberfläche ist bezeichnend. Der Anblick eines dicht besiedelten Melissenbestands erinnert mich an Erholung und Geborgenheit. Die gewölbten, in sich saftig und kräftig wirkenden Blätter, laden zum Verweilen ein. Nicht nur für Menschen ist dieser Anblick etwas Schönes. Melisse ist bei Bienen besonders beliebt. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen wirkt auf die kleinen Arbeiter anziehend. Der lateinisch- und deutsche Name ist eine Ableitung aus dem griechischen «Melissa» was die Honigbiene bezeichnet.

Die differenzierte Anwendung der Melisse lässt sich auf lange Zeit zurückverfolgen. Als dankbares Heilmittel bei Beschwerden der Nerven, des Herzens und der Verdauungsorgane wurde die Pflanze schon vor über tausend Jahren verwendet. Weiter Beschreibungen und Anwendungen erfolgten um die genaue Wirkung zu bestimmen. In heutigen Untersuchungen konnte die beruhigende- und schlaffördernde Wirkung belegt werden. Weiter ist bestätigt, dass Melissenöl äußerlich bei Fieberblasen wirkt. Wir in der Drogerie Roth brauchen die Melisse in spagyrischen Zubereitungen die bei Nervosität, Schlafstörungen und Unruhe angewendet werden können.

Als Teekraut lässt sich Melissenblatt mit vielen Kräutern kombinieren. Der Zitronengeschmack verleiht dem Getränk eine besondere Frische. Melisse kann unbedenklich für Kinder und Erwachsene über eine längere Zeit angewendet werden.

Bildnachweis: google.ch