

Reich an Nektar sind die lippenförmigen Blüten der Zitronenmelisse; Bienen lieben sie. Das eher unscheinbare Kraut wird seit alters her vom Menschen genutzt: nicht nur in der Küche, sondern auch als vielseitige Heilpflanze.

Jürg Lendenmann

# Melisse

## Ein Kraut nicht nur für Bienen

Melissen – Bienen – wurden die jungfräulichen Priesterinnen der griechischen Göttinnen Artemis und Demeter genannt. Denn mit der Biene verbanden die Griechen die Idee von erster Nahrung (Honig) und reinem Gottesdienst. Wie das Melissenkraut zu seinem Namen gekommen sein dürfte, beschreibt Leonhart Fuchs in seinem 1543 erschienenen Kräuterbuch:

«Melissen nent man auch Hönigblum. Bey den Griechen würdt sie Melissophyllon oder Meliphyllon ... in den Apoteken Melissa geheysen. Dise namen aber alle hat sie überkommen darumb das die Im-

men oder Bynen ein sondere lieb unnd begird zu disem kraut haben / und das hönig darauss saugen.»

### Mehr als nur eine Bienenweide

Melissen werden aufgrund ihrer nektarreichen Blüten seit der Antike als Bienenweide angepflanzt. Das Kraut wurde aber auch als Küchengewürz sowie als Heilmittel gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt. In den volkstümlichen Namen der Melisse, Frauenkraut und Mutterkraut, hat sich ihre Anwendung bei Frauenleiden niedergeschlagen: «Das kraut gesotten unn ein lenden bad dar-

auss gemacht / bringt den frawen jr zeit», so Fuchs.

Hildegard von Bingen (1098–1179) setzte sie als Mittel für das Herz ein: «Die Melisse ist warm. Ein Mensch, der sie isst, lacht gerne, weil ihre Wärme die Milz beeinflusst und daher das Herz erfreut wird.»

Die Melisse habe zu den Lieblingsarzneien des Paracelsus gehört, schreibt der Paracelsus-Kenner Dr. Max Amann und zitiert den Arzt und Alchemisten: «Sie erneuert alle Kräfte des Körpers ... Melissa ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, die beste Pflanze für das Herz.» Dass man der Pflanze positive Wirkungen auf das Herz zuschrieb, hängt mit ihren herzförmigen Blättern zusammen, die man als Zeichen der Natur deutete. Dieses früher weit verbreitete «Denken in Entsprechungen» wird als Signaturenlehre bezeichnet.

Im Mittelalter war die Melisse auch wichtiger Bestandteil von Geheimmitteln wie dem «Karmelittergeist», der als Univer-

Kaum ein Pflänzchen lässt sich so vielseitig als Küchen- und Heilkraut einsetzen wie die Zitronenmelisse.

### Melissentee

Zwei Teelöffel frische Melissenblätter (1,5–4,5 g) mit 2,5 dl siedendem Wasser überbrühen. 10 Minuten zugedeckt stehen lassen, dann abseihen.



salheilmittel galt. Heute noch verkauft wird der 1775 von der Nonne Maria Clementine Martin entwickelte hochprozentige «Melisengeist».

### Wichtige Heilpflanze der Kloostergärten

Die Melissen gehören zur Familie der Lippenblütler, zu der auch Salbei, Basilikum und Lavendel gehören. Neben den zweilippigen Blüten ist den meisten Lippenblütlern ein vierkantiger Stängel eigen. Arzneilich genutzt wird von den vier Arten der Gattung *Melissa* hauptsächlich die Zitronenmelisse, *Melissa officinalis* L. Das ausdauernde Kraut zeichnet sich durch einen feinen zitronenartigen Geruch und Geschmack aus.

Mit den Benediktinermönchen gelangte die Heilpflanze über die Alpen in die Kloostergärten. Wichtige kommerzielle Anbaugebiete der Pflanze sind heute Spanien, Bulgarien und Rumänien.

Die Blätter der Melisse werden vor der Blüte gesammelt und schonend bei 30–35 °C getrocknet, um das Verdampfen der ätherischen Öle möglichst klein zu halten. Wegen der Flüchtigkeit dieser Wirk-

stoffe sollten die Blätter nicht länger als ein Jahr gelagert werden.

### Heil- und Duftpflanze

Wichtige Inhaltsstoffe der Melissenblätter sind das ätherische Öl (Cital, Citronellal u. a.), Gerbstoffe wie die Rosmarinsäure sowie weitere Substanzen. Melissenöl gehört zu den kostbarsten und teuersten ätherischen Ölen.

Melisse wirkt krampflösend und gegen Blähungen, beruhigend sowie antibakteriell und virostatisch. Medizinisch wird die Heilpflanze heute innerlich v. a. eingesetzt bei Magen-Darm-Beschwerden und nervös bedingten Einschlafstörungen, äusserlich bei Herpes-simplex-Infektionen (Fieberbläschen). Kombiniert wird Melisse gerne mit Baldrian bei Nervenschwäche sowie mit Kamille bei nervösen Magenbeschwerden mit Sodbrennen und Blähungen.

Melisse ist gut verträglich. Vor einer Behandlung mit dem ätherischen Öl sollte vorsichtshalber ein Arzt konsultiert werden bei extrem empfindlicher Haut, einem Glaukom, bei Schilddrüsenerkrankungen sowie bei einer Schwangerschaft.

### Kreative Küche mit Melissenblättern



Frische Melissenblätter sind reich an Vitamin C (ca. 250 mg/100 g). Sie eignen sich auch vorzüglich als originelle (und gesunde) Dekoration für Süßspeisen, für Gemüse, Salat, Suppen, Saucen, Eintöpfe, Pasta-Gerichte, Fisch sowie als Würze für Quark und Weichkäse.