

# Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) - milde Stress-Löserin

## Beschreibung



Kein Kräutergarten ohne Zitronenmelisse! Der lateinische Beiname *officinalis* bedeutet, dass sie in der Offizin, dem Arbeitsraum der Apotheke verwendet wurde, also eine traditionelle anerkannte Heilpflanze war und ist.

Sie ist tatsächlich die meistverwendete, vielseitigste Heilpflanze meines Kräutergartens, denn sie ist auch Gewürz, Duftpflanze, Genusskraut, eine richtige Alleskönnerin.

Ohne Bedenken kann ich sie verwenden und einsetzen, auch längerfristig. Als eine der wenigen Heilpflanzen, nebst

Schöllkraut und Knoblauch, wirkt sie antiviral, was mich besonders beeindruckt und zum Fieberblasenstiftrezept animiert hat.

Einfach umwerfend ist ihr Duft nach Zitrone, in jeder Teemischung ist sie deshalb eine schmackhafte Bereicherung und Begleitung, ob frisch oder getrocknet. Es lohnt sich, einen getrockneten Vorrat anzulegen für Melissentee oder Teemischungen im Winter.

Das Trocknen muss sehr vorsichtig geschehen, nicht über 30 Grad, sonst lösen sich die ätherischen Öle in Luft auf, und die Melissenblätter schmecken statt nach Zitrone nach Heu.

Die Melisse ist mehrjährig und einfach zu pflegen, im Spätherbst oder zeitigen Frühjahr wird sie zurückgeschnitten.

## Eigenschaften

Antiviral, beruhigend, durstlöschend, krampflösend, entspannend, blähungswidrig, stärkend, erfrischend.

## Sammelzeit

Mai bis September

Schöne, gesunde Blätter, ohne braune Rostflecken vor der Blüte pflücken.

Dazu werden die Spitzen mit zwei bis drei Quertrieben geschnitten, folglich werden sich in den stehengebliebenen Blattachsen neue Jungtriebe bilden, welche wiederum gepflückt werden können.

