



Melissenblatt

Drogenbezeichnung:

Melissae folium

Volkstüml. Namen:

Bienenkraut, Honigblum, Frauenwohl, Zitronenkraut, Zitronenmelisse, Nervenkräutl, Herztröst, Riechnessel,

Stammpflanze:

Melissa officinalis L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Lippenblütengewächse - Lamiaceae (Labiatae)

Verwend. Pflanzenteile:

Blätter

Herkunftsländer:

Mittel-, West- und Osteuropa

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Melissenöl mit Citronellal und Citral, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Mineralstoffe

Anwendungsbereiche:

innerlich: bei Einschlafstörungen, innerer Unruhe, nervösen Magen-Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden sowie zur Appetitsteigerung

äußerlich als Salbe gegen Fieberblasen, Melissen-Vollbäder zur Beruhigung und bei Entzündungen der Haut

Gewürz: beispielweise zu grünem Salat oder Karottensalat

Teezubereitung:

Für 1 Tasse 3 Teelöffel geschnittene Melissenblätter mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen pro Tag trinken.

Teemischung bei Blähungen:

Melisse, Kamille und Pfefferminze zu gleichen Teilen.

2-3 Teelöffel der Mischung mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Täglich 2-3 Tassen trinken.

Teemischung zur Nerven- und Gedächtnisstärkung:

Melisse und Majoran zu gleichen Teilen.

2-3 Teelöffel der Mischung mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Täglich 2-3 Tassen trinken.

Melissen-Vollbad:

50-60g Melissenblätter werden mit 1 lt. Wasser übergossen, zum Sieden erhitzt und nach 10 Minuten abgeseiht. Dieser Aufguss wird dem Vollbad zugegeben (Badetemperatur: 35-38°C; Badedauer: 10-20 Minuten). Nach dem Bad ist eine Ruhepause von 1 Stunde zu empfehlen.

Besondere Warnhinweise:

- * Bei gleichzeitig vorliegenden, behandlungsbedürftigen Schilddrüsenerkrankungen sollte Melisse erst nach Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin eingenommen werden!
- * Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen, bei schweren fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, ferner bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz!



Pflanze



Droge