

Zitronenmelisse



Zitronenmelissenblätter

Ihr Zitronenaroma kommt am besten zur Geltung, wenn man die Blätter frisch verwendet. Getrocknete Zitronenmelisse ist geschmacklich eher uninteressant und eignet sich als Tee für Heilzwecke.

Andere Namen: Melisse, Bienenkraut, Herztrost

Aussehen:

Halbstrauch

Wurzel : mehrköpfiger Wurzelstock, zahlreiche, bis zu 30 cm lange Wurzeln.

Der arabische Arzt Avicenna (11. Jhd.) erwähnt, daß M. zur Stärkung der Vitalität und Vertreibung der Melancholie diene.

Hildegard von Bingen meint, M. mache das Herz freudig.

Albertus Magnus, Paracelsus und Hufeland haben die M. wegen ihrer Heilwirkung gepriesen.

Den Melissengeist der Karmeliterin (Klosterfrau) Maria Clementine Martin gibt es seit 1826. Es enthält außer Melisse Zitronenschale, Koriander, Muskatblüte und Angelika.

Anmerkungen:

Melissa (griechisch) = Honigbiene.

Wirkstoffe:

In den frischen Blättern sind zu 0,05 bis 0,15% ätherische Öle enthalten, die aus Citronellal (40 %), Geranial, Geraniol, Neral u. a. Komponenten bestehen.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, nicht sehr winterhart.

Vermehrung : durch Samen, Wurzelteilung oder Stecklinge.

Schwierig aus Samen zu ziehen (Keimdauer 2 - 3 Wochen), deshalb beim Gärtner kaufen.

