

Zitronenmelisse: Anbau, Verwendung und Tipps zur Pflege der Melissa officinalis

Veröffentlicht von: [Kirsten Schwarzer](#) in [Pflanzen](#) · Juli 13, 2010 · 4 Meinungen · 770 Views

Basilikum, Thymian und Petersilie gehören wohl zu den gängigsten Kräutern in der Küche. Doch ein vielseitiges Talent beweist die **Melisse** und sollte etwas mehr Beachtung im Kräutergarten finden.

Herkunft der Melisse: Klostermedizin und Melissengeist

Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Anfänglich gedeiht sie in **Klostergärten** und wurde u.a. zu **Melissengeist** verarbeitet. Sie ist auch unter dem Namen **Zitronenmelisse** bekannt. Der Name rührt vom Zitronengeruch der Blätter, der sich beim Zerreiben eines Blattes besonders entfaltet.

Pflanzenkunde: Pflege und Zucht der Zitronenmelisse

Die **Melissa officinalis**, wie sie unter ihrem botanischen Namen heißt, ist eine mehrjährige **Pflanze**. Sie gedeiht im Garten als Staude und kann durch Samen und Stecklinge vermehrt werden. Sobald eine Pflanze im Garten vorhanden ist, sät sie sich jedoch auch selbst aus. Optimal sind ein **humusreicher Boden** sowie ein warmes Plätzchen.

Verwendung der Melisse

Um **Melisse therapeutisch** zu nutzen, werden die vor der Blüte befindlichen Blätter gesammelt und getrocknet. Das Aroma ist vor der Blüte besonders intensiv. Das ätherische Öl der **Melissenblätter** hat eine beruhigende und krampflösende Wirkung. Die Blätter können für einen Teeaufguss genutzt werden.

Schon Hildegard von Bingen war im 12. Jahrhundert die **Heilwirkung der Zitronenmelisse** bekannt. Sie kam bei Kopfschmerzen, Schwindel, Rheuma sowie Magenbeschwerden zum Einsatz. Auch heute wird die Heilkraft der Melisse geschätzt.

Hauptsächlich wird sie zur **Beruhigung** des Nervensystems verwendet. Dazu zählen insbesondere nervöse Magen-Darmbeschwerden, Unruhezustände und Schlafstörungen. Da sie entzündungshemmend und antiviral wirkt, werden **Lippenbläschen** auch mit Melisse therapiert. Melissenblätter kommen in der Küche bei Süßspeisen und Getränken oder auch als **Gewürz für den Salat** zum Einsatz.

Also warum nicht einmal Tee selbst zubereiten und nach einem langen Tag vor dem Schlafengehen genießen? Eine **Melissenpflanze** macht Ihren Kräutergarten erst richtig komplett und ist mit ihrem zitronigen Aroma das I-Tüpfelchen für viele Süßspeisen.

[Tweet](#) 0 [Like](#) 0 [+1](#) 0 [Submit](#) [in Share](#) [Print](#)

MEHR AUS DEM WEB

SPONSORED Content empfohlen von

[Zurück](#)
Was Personalentwicklung dem Unternehmen bringt: Vorteile und Risiken

[Weiter](#)
Was tun bei Haarverlust in den Wechseljahren?

LUST AUF MEHR?



Wie gesund ist Tee wirklich?



Was bringen Kohlenhydratblocker zum Abnehmen?



Blätter bestreitet Korruption im Fußball

empfohlen von



Selbst gepflückt und gebunden: So gelingen die schönsten Blumensträuße

Jul 9, 2015



Erdbeerzeit – Mit diesen Tipps wird sie noch fruchtiger

Jun 25, 2015



Der Frühling lässt grüßen! So holen Sie sich den Lenz ins Haus

Apr 23, 2015

4 MEINUNGEN

LETZTE BEITRÄGE

- [Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
- [Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)
- [Blätter bestreitet Korruption im Fußball](#)
- [Nudging: Die Kunst der Beeinflussung von Menschen](#)
- [Stress ade: Schnelle Zwischendurch-Übungen zum Entspannen im Alltag](#)

NEWS

Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga
August 28, 2015

Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene
August 28, 2015

Blätter bestreitet Korruption im Fußball
August 27, 2015

Nudging: Die Kunst der Beeinflussung von Menschen
August 27, 2015

Zum Suchen klicken Sie auf Enter



Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt



FAMILIE



Mit diesen Tipps sparen Familien bares Geld
August 24, 2015



Tipps für den Kindergeburtstag
August 17, 2015

FREIZEIT



Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga
August 28, 2015



Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene
August 28, 2015

HEIM & GARTEN



Lass uns Lachs essen! Fünf Varianten des leckeren Fisches
August 20, 2015



Einfach schön: Selbstgemachte Deko für Garten und Balkon
August 13, 2015

WISSEN



Vor 25 Jahren: Die Volkskammer beschließt den Beitritt der DDR zur Bundesrepublik – nach langem Ringen
August 22, 2015



Audi R8 Test 2015: Le Mans-Feeling mit 610 PS
August 20, 2015

REISE



Delikate Reisen Teil 1: Fragwürdige kulinarische Spezialitäten unserer liebsten Reiseländer in Europa
August 24, 2015



Einfuhrbestimmungen beim Zoll: Das sollten Sie wissen
August 22, 2015

SPORT



Top-Duelle am 3. Spieltag der



Stefan
August 19, 2010 at 7:35 pm

Sehr guter Bericht, hier erfährt man alles wissenswerte über die Zitronenmelisse.Echt klasseGrüßStefan

Antworten



Marcus
August 27, 2011 at 3:43 pm

Vielen Dank für die guten Tipps – ich hoffe hiermit kann ich meine Orchideen besser behandeln und sie sich wohler fühlen.

Antworten

SCHREIBEN SIE IHRE MEINUNG

Ihre Email-Adresse wird Mehrere Felder wurden markiert *

Name *

Email *

Webseite

Meinung abschicken



Bundesliga
August 28, 2015



Blatter bestreitet Korruption im Fußball
August 27, 2015

