



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Monarda didyma</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Monarde, Goldmelisse
<b>Familie:</b>	Lamiaceae ( Lippenblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Ätherische Öle, Flavonoide, Bitterstoffe
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Blüte, Kraut
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Juli bis September (Blütezeit)
<b>Zubereitung:</b>	1–2 Teelöffel Kraut oder Blüten werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiessen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Ursprünglich in Amerika, Kanada, Mexiko beheimatet findet man die Goldmelisse heute in ganz Europa verwildert oder angebaut. Ursprünglich eher in der Küche eingesetzt, wird sie in der Volksheilkunde zur Beruhigung eingesetzt.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, blähungslindernd, harntreibend, antibakteriell
<i>Äusserlich:</i>	entzündungshemmend, antibakteriell
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Verdauungsbeschwerden , Menstruationsbeschwerden, Fieber, Schlafstörungen
<i>Äusserlich:</i>	Akne, Geschwüre
<b>Verwendung in der Küche:</b>	in Salaten, Frischkäsezubereitungen, zu Fischgerichten
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Der Gattungsname „Monardae“ bezieht sich auf den spanischen Doktor Nicolas Monardae, der 1569 eine Abhandlung über alle neu entdeckten Pflanzen Amerikas schrieb.