



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Melissa officinalis</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Melisse
<b>Familie:</b>	Lamiaceae (Lippenblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Ätherische Öle (z.B. Linalool, Geraniol), Gerbstoffe, Schleim, Bitterstoffe
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Blatt
<b>Vermehrung:</b>	Teilung der Pflanze im Frühjahr oder Herbst
<b>Sammelzeit:</b>	April, Mai (Blätter vor der Blüte)
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiesen. 3-mal täglich eine Tasse trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Melisse ist ursprünglich im Mittelmeergebiet und Westasien heimisch. Sie ist eine alte Arzneipflanze, die bereits in der Antike beschrieben wurde. Nach Paracelsus ist sie die beste Pflanze für das Herz.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, nervenstärkend, magenstärkend, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	antiviral, desinfizierend, durchblutungsfördernd
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Magenbeschwerden, Nervosität, Schwäche
<i>Äusserlich:</i>	Herpes, Kopfschmerzen, Haarspülung (verhindert das grauwerden der Haare)
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Sirup, Melissenessig, Dekoration von Gerichten
<b>Warnhinweise:</b>	Keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	In Griechenland wurde die Melisse der Göttin Diana zugeordnet. Sie sollte die Kräfte der Jugend zurückbringen. Der Name Melisse kommt vom lateinischen „Melitta“, die Honigbiene. Um die Bienen im Stock zu behalten, wird dieser mit Melissensaft ausgerieben. Bei magischen Räucherungen, wo man um Schutz für Haus und Hof bittet, darf getrocknete Melisse nicht fehlen.