



Bild: Nataliia Pyzhova/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

(ca. eine halbe Stunde nach dem Essen)

Bei Schlafstörungen:

40 Tropfen*

(ca. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen)

*mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Melisse

Melissa officinalis

Familie

Die Melisse (*Melissa officinalis*) gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Beim Zerreiben enthüllt sie einen leicht zitronigartigen Geruch, weshalb sie auch unter dem Namen *Zitronenmelisse* bekannt ist.

Beheimatet

Die Melisse stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Inzwischen wird die einstige Wildpflanze auch kultiviert und ist deshalb im gesamten Mittelmeerraum, Ost-, Mittel-, Süd- und Westeuropa sowie weithin bis Westasien anzutreffen. Sie kommt immer noch wild wachsend vor.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle (für den zitronigartigen Geruch verantwortlich) wie unter anderem *Geraniol*, *Nerol*, *Citral*, *Citronellal*, weiters *Lamiaceengerbstoffe* wie *Rosmarinsäure* und *Kaffeesäure*, *Flavonoide* wie vor allem *Luteolin* und *Apigenin* als auch *Bitterstoffe*, *Saponine*, *Thymol*, und *Glykoside*.

Anwendung

Besonders den ätherischen Ölen der Melisse wird ihre **beruhigende bzw. sedative** Wirkung zugesprochen. So hilft die Pflanze – besonders bei nervösen oder ängstlichen Menschen – bei **Unruhe, Ein- bzw. Schlafstörungen und leichten Angstzuständen**. Darüber hinaus soll Melisse die Auswirkungen und Intensität von **chronischem Stress lindern**. Ihre Inhaltsstoffe sollen nämlich auf den sog. GABA-Transmitter einwirken, der im Körper bei vor allem chronischem Stress vermehrt ausgeschüttet wird. Schon Hildegard von Bingen beschrieb die Melisse als Kraut „welches das Herz freudig macht“.

Weiters kann die Melisse die Muskulatur im Darm entspannen und somit **Blähugen und Völlegefühl lindern**. In wissenschaftlichen Studien konnten die enthaltenen ätherischen Öle auch eine Wirkung **gegen Herpes-simplex-Viren** erzielen. Typ 1 verursacht vor allem Lippenbläschen wobei Typ 2 zu Genitalherpes führen kann. Aus dem Heilkraut zubereitete Cremes sollen bei den ersten Anzeichen von Lippenherpes helfen können.