

Die Melisse

Botanischer Name
Melissa officinalis
Volksname
Zitronmelisse, Nervenkräutel,
Herztrout, Herzkraut,
Honigblume, Bienekraut

**Macht das Herz
fröhlich und trägt
die Heilkräfte
von 15 anderen Kräutern
in sich!** Hildegard von Bingen

Von Katharina
Sonnenwald

Mythen und Legenden

Reibt man an den Blättern der Melisse, so verströmen sie einen feinen zitronigen Duft, daher gab man ihr den volkstümlichen Namen Zitronmelisse. Paracelsus meinte «Melisse ist von allen Dingen die die Erde hervorbringt das beste Kraut für das Herz, innerlich genossen macht sie fröhlich und erheitert das Herz». Sie war einer der Hauptbestandteile von Lebenselixieren, denn man schrieb ihr eine verjüngende Wirkung zu. Auch die Araber schätzten die Melisse wegen ihrer angstlösenden Wirkung. Und Karl der Grosse (748 – 814 n.Chr.) befahl in seiner Verordnung «Capitulare de villis», dass die Melisse in jedem Klostergarten angebaut werden sollte. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Melisse 1988 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt wurde und 2006 zur Heilpflanze des Jahres.

Es war eine lange, lange Reise bis zu uns

Die Melisse stammt ursprünglich aus dem vorderen Orient und Mittelmeerraum. Die Benediktiner-Mönche brachten sie über die Alpen in die Schweiz und nach Deutschland und nahmen sie in ihre Klostergärten und Klostermedizin auf.

Heilkräfte die man sehen kann

Das herzförmige Blatt der Melisse deutet darauf hin, dass sie gut gegen Herzbeschwerden ist. Und das stimmt, denn sie wirkt feinstofflich auf das Herz und gleicht von dort

Ängste und Spannungen aus. Ihr Duft erinnert an Zitronen, – so frisch und belebend, gleichzeitig nimmt man ihn wahr, als sei er eingebettet in wärmende Sonnenstrahlen.

Die Lieblingspflanze der Bienen

Bienen lieben die Melisse, dies spiegelt sich in ihrem Namen wieder, er kommt aus dem Griechischen und heisst Bienenblatt oder Honigbiene.

Man reibt heute noch die Bienenhäuser damit ein, damit die Bienen schön brav zuhause im Stock bleiben.

Die beste Helferin für seelische Nöte

- Beruhigend bei Anspannung, Stress und Spannungszuständen
- Hilft bei nervösem Magen und Darmbeschwerden
- Ausgleichend bei stressbedingten Herzbeschwerden
- Krampflösend bei seelischen und körperlichen Beschwerden
- Heilend bei Blutergüssen, Quetschungen, Prellungen
- Lindernd bei Insektenstiche,
- Hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren
- Hilft bei Erkältung und chronischen Bronchialkatarrhen
- Öffnet den Brustbereich und die Lunge bei Atemwegserkrankungen



Über das Maskottchen Klara und die Autorin

Klara ist meine fröhliche Wegbegleiterin und das Maskottchen von Yaspis Tierliebe. Klara geht sehr gerne mit mir in die Berge und spornt mich beim Kräutersammeln an. Sie hilft mir fleissig bei der Entwicklung von neuen Bio-Produkten für Hunde.

Klaras Tipp: SOS Duftöl gegen ängstliche Hunde, denn da ist auch das kostbare Melissenöl drin. Zu beziehen in guten Fachgeschäften und unter www.yaspis-tierliebe.ch

Die strahlende Helferin für ängstliche Tiere, wenn's kracht und knallt

Viele Hunde haben grosse Mühe mit der heutigen Reizüberflutung fertig zu werden. Besonders an Tagen wie dem 1. August oder an Silvester, wo es den ganzen Tag lang kracht und knallt, hilft das ätherische Öl der Melisse wunderbar. Die beruhigende und aufheiternde Wirkung ist sehr zart, sanft und fein. So wie ein kühler Windhauch bei grosser Hitze sehr wohltuend ist, so wirkt sie einhüllend und beruhigend auf das Gemüt des Tieres. Die Melisse hat die Fähigkeit regelrecht von allen äusseren Einflüssen abzuschirmen, das ist besonders hilfreich, für Hunde die grosse Angst bei Feuerwerk und Gewitter haben. Wertvolle Tipps, wie Sie Ihrem Hund zusätzlich helfen entspannt zu bleiben erfahren sie auch auf unserem Blog unter: www.yaspis-tierliebe-blog.com

Ideal für Prüfungen im Hundesport

Das ätherische Öl in der Melisse stärkt die Seele und den Körper. Es nimmt jede innere Anspannung, dabei macht es nicht müde, sondern fördert gleichzeitig die Konzentration. Das ist ideal für Hunde, die unter einer hohen Anspannung stehen und in diesem Zustand sehr konzentriert arbeiten müssen, wie zum Beispiel bei Prüfungen im Hundesport, – da ist die Melisse wie ein guter Freund und Helfer.

Echte ätherische Melissenessenz – fast so teuer wie Gold

Für ein Kilogramm ätherisches Öl (manchmal auch als Essenz bezeichnet), braucht man ca. sieben Tonnen Melissenblätter. 100 Milliliter ätherisches Öl kosten knapp CHF 3000. Das macht es zu einem der kostbarsten und teuersten Öle der Welt. Bei billig angebotenen Ölen handelt es sich meist um Citronellagrassöl, das fälschlicher Weise als Melissenöl ausgelobt wird.

Jetzt ist Erntezeit!

Am besten ernten Sie die Melisse bei Sonnenschein zwischen 10 und 11 Uhr. Bei bewölktem Himmel zwischen 12 und 14 Uhr, möglichst vor der Blüte, dann ist der ätherische Ölgehalt in den Blättern am grössten.

Anbau

Die Melisse stellt kaum Ansprüche und gedeiht sehr gut in jedem Garten. Sie kann auch im Blumentopf auf dem Balkon gezogen werden.

Nervenstärkender Aufguss

Melisse mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb giessen. Bei Bedarf zum trinken geben, eventuell mit etwas mit Honig süssen oder mit Hüttenkäse verfeinern. Dosierempfehlung zum Aufguss: Pferde 10–14 g / 500 kg KG Kleintiere 0,5–0,7 g / 10 kg KG Hunde 0,5–0,7 g / 10 kg KG

Hilfe bei Prüfungen

Einfach ein paar frische Melissenblätter mitnehmen, kurz vor dem Start daran reiben und den Hund daran riechen lassen.

Achtung

Das pure ätherische Melissenöl bitte nur sehr, sehr stark verdünnt verwenden, am besten nur nach genauer Anleitung eines Aromatherapeuten, der auf Tiere spezialisiert ist.

Weitere Rezepte und Informationen rund um die Melisse finden Sie unter www.yaspis-tierliebe-blog.com

Katharina Sonnenwald ist ausgebildete Phyto- und Aromatherapeutin und spezialisiert auf Hunde.

