

Zitronenmelisse

Melissa officinalis

Lamiaceae · Melissa · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Die Zitronenmelisse ist eine ausdauernde, krautige Pflanze mit Wuchshöhen von 20 bis 90, selten 120 Zentimetern. Sie bildet ein Rhizom und duftet nach Zitronen.

WIRKUNG

Beruhigend und krampflösend, unterstützt Magenfunktion und bei nervlicher Belastung, hilft bei Einschlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Herpes

ANWENDUNG

Relaxation des Nervensystems

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Unruhe, Nervosität,

Innerlich: als Tee Aufgrund ihres angenehmen Zitronenaromas und ihrer vielfältigen Wirkungen eignet sich die Melisse sehr gut zur Anwendung als Tee.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- anregend
- antibakteriell
- aufmunternd
- beruhigend
- entspannend

- krampflösend
- kühlend
- Menstruations fördernd pilzhemmend
- schmerzstillend
- schweisstreibend
- virushemmend

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Freitext: Zitronenmelisse wird in Formeln verwendet, nicht allein

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendung als Arzneipflanze seit dem Kräuterbuch des Pedanios Dioskurides und in der Naturalis historia von Plinius dem Älteren, Traditionelle Anwendungen im Ayurveda und anderen folkmedizinischen Systemen

SIGNATURENLEHRE

Bekannt als Herzmittel gemäß 'Signaturenlehre'

ERKENNUNGSMERKMALE

duftet mehr oder weniger stark nach Zitronen, verzweigte Stängel mit Drüsenhaaren, gegenständig angeordnete Laubblätter in Blattstiel und Blattspreite gegliedert

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Juni bis August

STANDORT

nährstoffreiche, warme und trockene Standorte mit humusreichen, sandigen Lehm- oder lehmigen Sandböden

HERKUNFT

östlichen Mittelmeerraum und Westasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Laubblätter (Melissae folium)

ZUBEREITUNG

- Tee
- Essenz

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7] · Bedingungen: Trockenwetter, Sammeln im Schatten.

SAMMELN

- Pflanzenteil: Sammelzeit: Juni / Juli | Pflanzenteile: das ganze Kraut

INHALTSSTOFFE

- Hydroxyzimtsäure-Derivate, Rosmarinsäure, Chlorogensäure, Kaffeesäure, ätherisches Öl (Cital, Citronellal, β -Caryophyllen), Linalool, Geraniol, Caryophyllenepoxid, Germacren D, Methylcitronellal, 6-Methyl-5-hepten-2-on, Geranylacetat, α -Copaen und Nerol

ÄTHERISCHE ÖLE

- Citral (40 bis 70 %), Citronellal (1 bis 20 %), β -Caryophyllen (5 bis 15 %)

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

Nach der HMPC-Bewertung sind keine Nebenwirkungen bekannt. Treten dennoch unerwünschte Wirkungen auf, ist ärztlicher Rat einzuholen.

GEGENANZEIGEN

Ueberempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. Die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren ist mangels ausreichender Daten nicht belegt. In Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfohlen, da die Sicherheit nicht belegt ist. Kann die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigen; Betroffene sollten weder fahren noch Maschinen bedienen.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen laut HMPC-Monographie keine Daten vor.

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: Culpepers complete herbal consisting of a comprehensive description o.pdf · Titel: Culpepers complete herbal consisting of a comprehensive description o · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:23:56
- Typ: buch · Datei: The plant-lore garden-craft of Shakespeare.epub · Titel: The plant-lore garden-craft of Shakespeare · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:24:15
- Typ: buch · Datei: Herbal Simples Approved for Modern Uses of Cure.epub · Titel: Herbal Simples Approved for Modern Uses of Cure · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:24:33