Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 11

Artikel: Zitronenmelisse, Melissa officinalis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969309

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

schaft mit den Disteln genau erkennen. Die Artischocke hat auch bei uns als feines Gemüse Eingang gefunden und ist besonders bei Feinschmeckern beliebt. In letzter Zeit hat sie sich zudem noch als Heilpflanze einen nicht unbedeutenden Namen erworben. Als Gemüse verwendet man den jungen, noch unreifen Blütenkolben, den man in etwas Wasser kochen lässt. Wer einen grossen Hunger zu stillen hat, kann sich an der Artischocke nicht ohne weiteres sattessen, weil nicht der ganze Kolben geniessbar ist. Man löst während des Essens ein Blatt nach dem andern, taucht den unteren Teil, also nicht die Spitze, in eine Quarkmayonnaise, die mit Rahmquark, Zitronensaft und etwas Oel ohne Eier zubereitet wird, und isst die innere weiche Stelle vom grünen Blütenblatt. Auch der Blütenboden ist essbar, nachdem man ihn von den feinen Härchen, die sich bei der reifen Pflanze zu Blütenblättchen auswachsen, entfernt hat. Wenn man keinen grossen Appetit hat, nährt eine Blütenkolbe genügend. Ob dieses Artischockengemüse ebenfalls heilwirkend ist, konnte bis jetzt noch nicht festgestellt werden. Sicher würde es sich nur um eine bescheidene Wirkung handeln, da sich die eigentlichen Heilstoffe in den Blättern und Wurzeln befinden, und zwar sind es die stark bitter schmeckenden Aromastoffe, die die heilenden Wirkstoffe in sich bergen. Sie verflüssigen die Galle und regen die Lebertätigkeit an. Diese Doppelwirkung findet man auch noch in asiatischen Wurzeln, so in der Curcumawurzel. Bei unseren Pflanzen kommt sie jedoch nur noch bei der Mariendistel vor, die eine Verwandte der Artischocke ist. Es ist daher nicht so sehr erstaunlich, dass sie, was ihre Vorzüge anbetrifft, im gleichen Sinne ausgestattet ist.

Ausser verschiedenen wertvollen Mineralbestandteilen und Enzymen enthält die Artischocke verhältnismässig viel Vitamin A, was ich in Amerika erfahren habe. An der Pazifikküste von Kalifornien, in der Nähe von Monterey, findet man die grössten Artischockenfelder. Auch in Italien und in einigen Gegenden Frankreichs bepflanzt man heute grosse Felder mit Artischockenpflanzen, allerdings in erster Linie zur Erzeugung der Blütenkolben, die man in halbentwickeltem Zustand als Gemüse in den Handel bringt.

Als Medikament bereitet man aus den Blättern und den Wurzeln eine Frischpflanzentinktur. Zum Teil wird auch ein unter Vakuum hergestellter Extrakt verwendet. Die Frischpflanzentinktur eignet sich gut in Verbindung mit anderen Frischpflanzentinkturen, die zur Anregung der Lebertätigkeit dienlich sind, so beispielsweise mit Chellidonium oder Boldo, wie dies bei Boldocynara verwirklicht wurde. Bei der heutigen allzu fettreichen Ernährung ist es gut, von Zeit zu Zeit ein Mittel einzunehmen, das die Galle verflüssigt und die Leberfunktion anregt. Man kann dadurch vorbeugend wirken, dass man weniger Gefahr läuft, einmal mit Gallensteinen Schwierigkeiten zu bekommen. Diesem Rat wird man bestimmt eher die nötige Beachtung schenken, sobald man sich bewusst ist, dass die Leber ein Regulator der Gesundheit sein kann, wenn man sie richtig einschätzt und entsprechend pflegt. Ich habe dies in meinem Leberbuch durch viele Argumente bewiesen.

Zitronenmelisse, Melissa officinalis

Noch ist die Zitronenmelisse bei uns auf dem Lande nicht ausgestorben, mag sie auch den Stadtbewohnern weniger mehr bekannt sein. In vielen Gegenden der Schweiz ist wenigstens auch heute noch ein Zitronenmelissenstock in jedem Bauerngarten zu finden. Die Bäuerin weiss sehr wohl, wie herrlich ein Tee aus frischen Melissenblättern mundet, und das sollten sich vor allem auch die Städterinnen merken, wenn sie nach einem guten Schlafmittel Ausschau halten. Vielleicht können auch sie sich einen solchen Melissenstock im kleinen Garten ziehen, um

abends vor dem Zubettgehen einige frische Schösschen zu überbrühen und mit Honig zu süssen. Das ergibt für gross und klein einen wunderbaren Schlaftee, wohltuend und mild in seiner Art, beruhigend und einschläfernd. Diese günstige Wirkung können wir noch steigern, wenn wir dem Tee einige Tropfen Avena sativa beigeben. In dringenden Fällen kann man auch zum verstärkten Ginsavena greifen. Auf alle Fälle wird man dadurch mit einem ruhigen, tiefen Schlaf rechnen können, es sei denn, man habe sich mit chemischen Mitteln allzu sehr geschadet.

Die Melisse sieht der Brennessel wie auch der Taubnessel fast ein wenig gleich. Zerreibt man ihre Blätter, dann kommt ihr angenehmer Geruch zur Geltung. Unwillkürlich wird man dadurch an das Aroma der Zitrone erinnert, weshalb diese Melissenart auch den Namen Zitronenmelisse erhalten hat. Die Wirkung der Pflanze ist nicht nur beruhigend, sondern auch krampfstillend. Dieser Vorzüge wegen dient der Melissentee bei nervösem Herz und vor allem auch bei nervösem Magenleiden ausgezeichnet. — Kein Wunder, dass ich sowohl in Italien als auch in Griechenland die Zitronenmelisse neben anderen Heilpflanzen in alten Klostergärten angetroffen habe, denn früher war es üblich, dass sich die Klosterinsassen meist auch mit Heilkräuterpflanzen befassten, weshalb sie teilweise gute Kenntnisse darüber besassen.

Der bereits erwähnte feine Geruch der Zitronenmelisse kommt vom ätherischen Ölgehalt her. Destilliert man die Melissenblätter, dann erhält man den Melissengeist. Früher war es üblich, diesen tropfenweise auf Zucker einzunehmen. Bekannt war damals auch der Karmelitergeist, der ein Destillat aus Melisse und andern Kräutern ist. Da man ihn heute nur noch mit Zitronellöl herstellt, kann er sich mit dem Karmelitergeist, den ehedem die Klöster zubereiteten, nicht ohne weiteres messen. Alles ändert infolge Hast und Eile und es scheint, die Zeit reiche nicht mehr aus zur Herstellung altbewährter Rezepte. Um so tröstlicher ist es, dass die Natur ihre Rezepte nicht ändert. So kann uns die Zitronenmelisse ungeschmälert weiter dienen, wie sie es vor Zeiten schon gewohnt war.

Klimaanlagen und die Gesundheit

Da wir in der Schweiz mehr unter Kälte als unter Hitze leiden, sollten wir wohl eher bei uns wie auch in verschiedenen andern europäischen Ländern das Heizungsproblem zur Sprache bringen. Als man die Zentralheizung noch nicht kannte, fanden sich in einem Haus oft nur zwei geheizte Räume vor, nämlich Wohnzimmer und Küche. Man konnte sich also in seinem ungeheizten Schlafgemach nicht verweichlichen. Da heute Geschäfts- und Privathäuser besonders in den Städten mit wenigen Ausnahmen gesamthaft geheizt, ja vielfach sogar überheizt werden, muss man seine meiste Zeit in Räumen zubringen, die selbst im Winter eine leichtere Kleidung ermöglichen. Gelangt man dann aber ins Freie, wo eine winterliche Temperatur herrscht, dann ist der Wechsel zwischen warm und kalt meist durch genügend warme Kleidung zu wenig ausgeglichen. Man setzt sich daher ungewollt Erkältungen und verschiedenen anderen Krankheiten viel leichter aus.

Umgekehrt verhält es sich in warmen oder vormerklich heissen Ländern, denn in den tropischen und subtropischen Gebieten ist es vor allem bei Amerikanern üblich, die Wohn- und Arbeitsräume sehr stark künstlich zu kühlen. Das war früher nicht der Fall, da man sich damals noch einer einfacheren Kühlungsvorrichtung bedienen musste, und zwar mittelst Propellern, die die Luft bewegten. Auf diese Weise war es möglich, eine gewisse Abkühlung zu erreichen, so dass die Hitze an schattigen Plätzen, vor allem im Hause, erträglicher wurde.