

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 8

Artikel: Goldmelisse, Monarda purpurea
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969640>

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: 29.12.2025

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

10 Prozent Bitterstoffe, sowie 5 Prozent Gerbstoff.

Die Bitterstoffe verleihen dem Bier seinen würzigen Geschmack. Sie sind ebenfalls der Hauptwirkstoff der Hopfen als Heilmittel. Zwar bringt auch das Alkaloid Hopein in der Kombination mit allen anderen Gehaltsstoffen seine Wirkung ebenfalls zur Geltung, und zwar ist es von narkotischem Einfluss. Vielleicht ist die nervenberuhigende Wirkung der Hopfen hauptsächlich auf dieses Hopein zurückzuführen. Jene, die gewohnt sind, abends ihr Bier zu trinken, um ruhig schlafen zu können, schätzen diese Wirksamkeit sehr. Es braucht jedoch nicht unbedingt Bier zu sein, um diese Vorteile nützen zu können, denn schon einige Tropfen Hopfentinktur erfüllen den gleichen Zweck. Die natürlichen Schlafwoltropfen Dormeasan, die Hopfenextrakt, Baldrian und Hafersaft, also *Avena sativa* nebst Zitronenmelisse enthalten, sind in ihrer Kombination als einfaches Schlafmittel bekannt, geschätzt und beliebt.

Vorzüglich eignet es sich als Beigabe in den mit Honig gesüßten Melissentee. Abends, vor dem Zubettegehen eingenommen, verschafft es mit der Zeit einen ruhigen Schlaf.

Der Hopfentee sowie die Hopfentropfen wirken auch beruhigend bei starkem sexuellem Reiz und haben sich vor allem bei jungen Menschen gegen Pollutionen bewährt.

Bekannt ist ferner auch die krampflösende Wirkung der Hopfen. Diese ist zwar nicht so stark wie bei *Petasites off.*, jedoch genügt sie, um Krämpfe im Magen und Darm zu beruhigen. Auch bei Blasenleiden ist sowohl der Hopfentee als auch die Hopfentinktur eine willkommene Hilfe, die sich immer wieder bewährt.

Nicht allen ist bekannt, dass die Hopfenpflanze in gewissen Gegenden noch ein Gemüse liefert, denn die jungen, fleischigen, unterirdischen Triebe bereitet man mancherorts wie Spargeln zu. In Italien bilden sie oft einen schmackhaften Bestandteil der Minestrasuppe.

Goldmelisse, *Monarda purpurea*

Wenn wir Amerika bereisen, dann werden wir immer wieder der Goldmelisse begegnen, denn dort ist die Heimat dieser Pflanze. Von Britisch-Kolumbien in Kanada bis hinunter nach Arizona, ja sogar östlich bis Florida können wir uns stets der schönen Goldmelissenblüten erfreuen, leuchten sie uns doch in orangerötlicher Farbe entgegen. Sicherlich hat die Pflanze dem spanischen Arzt Nicolaus Monardes, der ihr im 15. Jahrhundert seinen Namen gegeben hat, besonders gut gefallen. Monardes war nämlich nicht nur Arzt, sondern auch ein guter Botaniker und Pharmakologe, der damals schon eine beachtliche Pharmakologie aufgestellt hatte. Erst in der Mitte des 18. Jahrhunderts gelangte die Goldmelisse indes auch nach Europa, wo sie als stattliche Zierstaude bald sehr beliebt war. Besonders bevorzugt war sie auf dem Lande, denn sie zierte allenthalben die Bauerngärten. Auf diesen Bauernhöfen behauptete sie auch

all die Jahre hindurch ihren Platz. Auch im Kanton Bern findet man sie vor manchen Bauernhäusern im Garten, denn dort dient sie nicht nur als Zierde, sondern ebenfalls als Heilpflanze. Die Bäuerinnen und Landmädchen verehren sie förmlich, da sie ihr gute Wirkungen zuschreiben. Sie verwenden sie zur Nervenstärkung und ebenso zur Verdauungsförderung, auch kennen sie ihre gute Wirksamkeit bei fieberhaften Zuständen sowie zur Krampfstillung. Besonders beliebt ist der Tee aus den Blüten, der schön rot wird und angenehm beruhigt, besonders wenn wir ihn mit Honig süßen. Er ergibt einen guten Schlaftrunk. Manche bereichern ihn noch mit einer Beigabe von etwas Zitrone. Wer in seinem Garten die Goldmelisse ebenfalls anpflanzen möchte, darf nicht vergessen, sie alle 3 Jahre umzupflanzen, da sie sonst degeneriert und verkümmert. Da und dort trifft man auch die blaublühende *Monarda* an, aber sie ist nicht

so beliebt wie die orangerote, da sie keinen so gut aromatischen Tee ergibt. Er schmeckt nämlich eher etwas nach Thymian. Das ist nicht sehr verwunderlich, da diese Goldmelissenart viel Thymol enthält. So können kleine, stoffliche Änderungen einer Pflanze eine gewisse andere

Wesensart verleihen, so dass sie dem ursprünglichen Zustand etwas entfremdet. Wenn wir die Blüten der Goldmelisse ernten, müssen wir sie sorgfältig auszu-pfen, denn nicht alle blühen gleichzeitig, so dass man immer wieder Nachlese halten kann.

Aus dem Leserkreis

Eine 90jährige berichtet

Frau W. aus M. berichtete uns Ende Mai verschiedenes über ihren Gesundheitszustand, und zwar trotz ihren 90 Jahren mit gut leserlicher Schrift. Obwohl sie in ihrem Schreiben erwähnt, dass ihre Beine an Schwäche zunehmen, so dass sie kaum an zwei Stöcken gehen kann, scheint sie sich doch noch alles selbst zu besorgen, denn sie schreibt: «Ich habe keine menschliche Hilfe, dennoch mache ich jeden Tag mit 2 Bürsten abends und morgens trockene Bürstenbehandlung und Einfetten der Körperteile. Ich bin Ihren Medikamenten über 20 Jahre treu geblieben, besonders dem Convascillan. Mein Herz schlägt täglich 60 Schläge in der Minute, die Temperatur ist 36,3 bis 36,5°. Seit 10 Jahren, als mein Hausarzt starb, habe ich keinen Arzt mehr, nur Ihre Hilfe und jene von Dr. H. Schwabe in Karlsruhe als Homöopath. Zum Glück habe ich eine kolossale Willenskraft, die mich mit 90 Lebensjahren noch hält. Täglich trinke ich meinen Rüebli-saft. Dreimal in der Woche habe ich Rohkost nach Bircher-Benner, daher bin ich im Kopf noch ganz hell und klar. Beruhigungsmittel, wie Schlafmittel nehme ich ganz aussergewöhnlich eine Tablette, aber sehr selten. Ich gehe spätestens um 8 Uhr zu Bett, denn vor Mitternacht schlafe ich am besten. Alkohol, Kaffee und sonstige Reizmittel habe ich seit 40 Jahren nie mehr genommen, daher die 90 Jahre auf meinem Buckel, dank Ihrer Hilfe. Dem letzten Allopathen, den ich sah, sagte ich: „Erst wenn ich am Sterben bin, dürfen Sie mir Gift geben!“

Entschuldigen Sie meinen langen Brief, musste mich wieder einmal aussprechen.» Eine solche Aussprache von einer hochbetagten Greisin ist bestimmt für manche ein Ansporn, denn wenn man sich mit 90 Jahren noch so wacker durchhilft, kann man manch Jüngeren ein gutes Vorbild sein und bestimmt viele unter ihnen beschämen. Vernünftige Einsicht und Durchhaltewillen sind bessere Lebenserhalter als sorgenvolles Jammern und mutlose Niedergeschlagenheit. Mit tapferem Sinn und unbeugsamem Frohmut könnten bestimmt manche von uns das Leben ebenfalls besser meistern.

Darmreinigungs- und Entschlackungskuren

nach Dr. F. X. Mayr im Diät-
kurheim Müllheim-Badenweiler

Heilanzeigen: Chron. Magen-Darm-
Leber- und Gallenleiden
Herz- und Kreislaufschäden, Rheuma,
vegetative Störungen, Übergewicht.

Ärztliche Leitung: Dr. med. W. Skorczyk
D 7841 Müllheim, Rappenweg 4
Telefon 07631/3764