

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vielfach unterschätzt : die heilsame Zitronenmelisse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557754>

#### **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:** 22.02.2026

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

chen Homöopathie zählen, da nicht die Persönlichkeit des Patienten, sondern nur die Symptome beachtet werden. Wie in der Schulmedizin versucht man auch hier, die Symptome zu lindern oder zum Verschwinden zu bringen. Der Vorteil dabei ist, dass die Abwehr gesteigert wird und diese Mittel keine gefährlichen Nebenwirkungen aufweisen, wie dies bei vielen anderen Präparaten leider der Fall ist. Eine Krankheit kann sich auf ganz verschiedenen Ebenen abspielen. Die chronischen und schweren Krankheiten etwa, welche sich sozusagen sowohl auf der körperli-

chen als auch auf der geistigen und seelischen Ebene eingenistet haben, kann man überhaupt nur mit klassischer Homöopathie behandeln. Dies muss sehr konsequent gemacht werden, so dass jede früher unterdrückte und nicht ausgeheilte Krankheit endlich die Gelegenheit bekommt, auszuheilen. Ohne diesen Vorgang ist eine echte Heilung niemals möglich. Wenn es sich jedoch um kleinere Krankheiten und leichte, akute Krankheitserscheinungen handelt, kann man mit den tieferen Potenzen und auch mit Komplexmitteln die Abwehr fördern und gute Resultate erzielen.

## **Vielfach unterschätzt: Die heilsame Zitronenmelisse**

**Die gute Zitronenmelisse steht in einem Verkaufsregal, ein wenig traurig, weil man so selten nach ihr fragt. Heutzutage bedient man sich viel lieber wohlklingender Namen; schön verpackte Waren mit bunten, zum Kauf verlockenden Etiketten, denn Kleider machen Leute! Warum sollten wir nicht auch die schlichte Zitronenmelisse so nennen, wie sie eigentlich offiziell heisst: «Melissa». Ein wunderschöner Name, zu dem man Zuneigung und Vertrauen haben kann. Klangvoll, weichherzig und gefühlvoll. Und wenn am Abend der Schlaf vor Ihnen flieht und sich bei Ihren Kindern das Sandmännchen nicht einstellen will, dann wird Ihnen die hilfreiche Melissa beistehen.**

Verwandeln Sie die grünen Blätter der Melissa in goldgelben, warmen Tee, und trinken Sie eine Tasse davon langsam im Bett aus. Ein Teelöffel Honig verstärkt die Wirkung. Und wenn Sie es langsam und bedächtig getrunken haben, dann werden Ihre Augenlider schwerer, die Tagesprobleme unbedeutender, und Sie versinken bald in traumlosen, erholsamen Schlaf.

### **Heilkraft der Natur?**

Das hängt davon ab, ob Sie der Melissa ganz vertrauen. Sind Sie nicht auch der Meinung, dass Vertrauen in die Heilkraft der Natur oft mehr bewirken kann, als wenn Sie nachlesen, welche Stoffe durch Melissa wirken? Viele Menschen haben verlernt, sich den Heilkräften der Natur hinzugeben. Wir sind zu analytisch und zu skeptisch geworden, weil wir alles besser wissen wollen.

Fallen Sie nicht zu sehr dem von der Wissenschaft geförderten «Wirkstoffglauben» zum Opfer. Zerpflücken Sie Melissa nicht in ihre

Einzelteile. Das Gröbste werden Sie erkennen: ein ätherisches Öl, einen Bitterstoff und Gerbstoffe. Die Feinheiten bleiben uns aber verborgen. Helfen kann Ihnen nur die ganze Melissa.

Nur stellt Melissa eine Bedingung: Sie kann ihre Heilkräfte nicht ausbreiten, wenn Ihr Nervensystem durch Alltagssorgen aufgewühlt ist. Sie hat es auch nicht gerne, wenn Sie sich vom Fernsehsessel erheben und ohne Vorbereitung ins Bett gehen. Ihre Sorgen lassen Sie lieber vor der Tür stehen, denn der Schlaf löst vielfach Ihre Probleme. «Eine Sache muss man überschlafen» – sagt der Volksmund.

### **Sind Sie wetterföhlig?**

Wenn der Föhn kräftige Federwolken an den blauen Himmel zeichnet, dann ergreift viele Bewohner der Alpentäler eine innere Unruhe, begleitet von bleierner Müdigkeit und quälen der Migräne. Rufen Sie doch an solchen Wettertagen die heilsame Melissa mit ihrer beruhigenden Ausstrahlung zu Hilfe.

Und weil aller guten Dinge drei sind, trinken Sie an solchen Tagen drei Tassen des feinen, nach Zitrone schmeckenden Tees – bedächtig, Schluck um Schluck. Es muss nicht unbedingt der Föhn sein, der wetterföhlig macht. Sensible Menschen spüren jede Art von Wetterumschwung. Die Tablette, die pure Chemie, lassen Sie ruhig in Ihrem Nachtkästchen liegen und vertrauen Sie sich ganz der Melissa an.

### **Melissa lindert überall**

Frauen, die in ihren kritischen Tagen zu Krämpfen neigen, werden dieses vorzügliche Heilkraut nicht missen wollen. Melissa hilft entspannen, die Krämpfe lassen nach. Schliesslich beruhigt Melissa das aufgeregte Herz und stützt in vorzüglicher Weise einen labilen Kreislauf. Überall dort, wo es zu beruhigen, zu stärken und die Wogen des Alltags zu glätten gilt, legt Melissa ihre wohltuende Hand auf.

### **Melissa – ein Kind des Südens**

Zu recht passt zu Melissa der Beiname «Citra». Sie kommt nämlich von dort her, wo die Zitronen wachsen, eine echte Südländerin. Wenn man ein Blättchen zwischen den Fingern zerreibt, riecht es angenehm nach Zitrone. Wann es die Melissa in nördliche Gegenen verschlagen hat, ist schwer zu sagen. Vielleicht deuten die ersten Buchstaben ihres Namens auf die Zeit der Einwanderung – römisch gelesen, anno MC – und das wäre um das Jahr 1100 unserer Zeitrechnung.

Damals war Melissa schon bei uns bekannt und lebte still in Klostergärten. In früheren Zeiten waren es Mönche, die die ersten Kräutergarten anlegten. Kundige Patres bereiteten aus den Heilkräutern verschiedene Arzneien und Salben. Die alten Rezepte blieben bis auf den heutigen Tag erhalten. Sie sind ein Schatz der Volksmedizin, und keine modernen Medikamente konnten sie verdrängen. So entstand die erste Apotheke: die Klosterapotheke.

Berühmt wurde im 16. Jahrhundert der «Karmeliter-Melissengeist», ein Geheimnis- und Wundermittel der französischen Karmelitermönche. Eine wahrhaft umfassende Arznei gegen fast jedes Leiden.

### **Die Zeit der Ernte**

Melissa hat noch andere Beinamen: Bienenkraut und Honigblume. Kein Wunder! Sie wird während der Blütezeit von emsigen Bienen umschwärmt. Weiss, manchmal blassrosa ist ihr Kleid, wenn sie im Juli und August in voller Blüte steht. Dann verbraucht sie viel von ihrem ätherischen Öl zum Schmücken ihres weissen Kleides. Deshalb müssen rechtzeitig nach der Blüte die zarten Triebspitzen und jungen Blätter geerntet werden. Blättchen um Blättchen. Lassen Sie sich Zeit, nur nicht die Blätter grob abstreifen. Für gute Behandlung sind sie dankbar. Dann gedeihen sie prächtig.

«Green hand» sagen die Engländer – jemand hat eine «grüne Hand». Mit Geschicklichkeit im Umgang mit Pflanzen hat es nichts zu tun. «Green hand» behandelt Pflanzen mit Liebe, sonst gehen sie kümmerlich ein. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

### **Die energetischen Kräfte der Melissa**

Die geernteten jungen Triebblätter können Sie an einem schattigen Plätzchen trocknen und als Teevorrat aufbewahren. Die frischen Blätter setzt man als Wein oder mit Alkohol als Tinktur an.

Naturheilmittel aus frischgeernteten Heilkräutern entfalten naturgemäß eine grössere Wirkung als getrocknete, da sich beim Trocknen der Kräuter vor allem die ätherischen Öle verflüchtigen. Glauben Sie aber nicht, dass die Melissa jetzt endgültig aufgelöst ist. Sie wirkt weiter, sonst könnte sie Ihnen nicht helfen. Es sind die Energiekräfte, die letztlich verbleiben und auf andere Energiefelder in unserem Körper Einfluss haben.

### **Was sind diese Kräfte letztlich?**

Wenn Sie an einem warmen Sommertag auf dem Lande, an einem Bauerngarten vorbeigehen, dann halten Sie Ausschau nach einem dichten Busch mit herzförmigen Blättchen und weissen Blumenkronen. Das ist die Melisse! Der Bauer wird Ihnen nicht zürnen, wenn Sie ein, zwei Blättchen davon zupfen. Kauen Sie sie gründlich und Melissa wird ihre müden Glieder zum Weiterwandern beleben. (WG)