

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

Artikel: Der Gute-Laune-Duft
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557984>

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: 12.01.2026

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

Der gute-Laune-Duft

Herrlich erfrischend, fruchtig und rein: Bei jeder Berührung verströmen die Blätter der Zitronenverbene oder Verveine ihren unvergleichlichen Wohlgeruch. Neben Orangenknospen, römischer Kamille, Pfefferminze und Lindenblüten zählt sie zu den fünf «Kräutern des Glücks».

Sie heisst auch Duftendes, Wohlschmeckendes, Zitroniges oder Keltisches Eisenkraut und ist verwandt, aber nicht zu verwechseln, mit der Heilpflanze Eisenkraut (*Verbena officinalis*), die bei den Germanen als Wundermittel bei Verletzungen durch Eisenwaffen galt. Weitere Namen beziehen sich auf Wohlgeruch und Aroma: Zitronenverbene, Zitronenkraut oder -strauch. In Südeuropa heisst die Duftpflanze mit den vielen

Namen auch Luisenkraut (auf katalanisch «herba lluisa»). Bei den botanischen Namen findet man sowohl die aktuelle Bezeichnung *Lippia citriodora* als auch die frühere, *Aloysia triphyllum*. In Frankreich, wo die Pflanze überaus beliebt ist, nennt man sie kurz Verveine und verwendet sie buchstäblich von Kopf bis Fuss – in Shampoos, Seifen und Parfums, als Tee, Likör oder Digestif, zu Fisch, am Obstsalat und in Eisdesserts.

Das sommerfrische Grün der Zitronenverbene (*Lippia citriodora*) lässt ihren Wohlgeruch schon ahnen.





Der aufmunternde Duft der Zitronenverbene findet sich in guter Seife wieder und sorgt beim Baden für frischen Schwung.

Purer Wohlgeruch

Als Pflanze ist die Zitronenverbene nicht auffällig. Der einen halben bis 1,5 Meter hohe Strauch besitzt längliche, frischgrüne, quirlförmig angeordnete Blätter und trägt ab August zarte weisse bis ganz hellviolette Blüten. Das Besondere an der Verveine ist wirklich der lebhaft zitronige, ungewöhnlich reine und erfrischende Duft, der auf unwiderstehliche Weise fast jeden Menschen berührt.

In der Intensität des Aromas kann sich kaum eine der vielen zitronenduftenden Pflanzen mit ihr messen. Ursache dieses guten Geruchs ist die Komposition des ätherischen Öls in der Pflanze. Das Aldehyd Citral ist mit über 20 Prozent Hauptbestandteil der betörenden Mischung. Der wunderbare Duft steigt erfrischend in die Nase, sobald man die Blätter berührt oder sachte reibt und bleibt auch in den getrockneten Blättern erhalten.

Verveine bleibt unvergesslich

Dem verzaubernden Hauch erlagen auch die Spanier, die die Pflanze im 17. Jahr-

hundert aus Chile und Peru nach Europa brachten. Insbesondere in den englischen Gärten war die Zitronenverbene eine beliebte Zierpflanze. Ihr Öl war auch für die Parfümherstellung sehr begehrt, seine Nutzung ging allerdings zurück, als festgestellt wurde, dass es – wie viele Duftstoffe und unverdünnte ätherische Öle – die Haut sonnenempfindlich machen kann. Ausserhalb Frankreichs geriet Verveine darum ein wenig in Vergessenheit, erobert jedoch heute wieder unsere Sinne. Können Sie irgendwo ein Stück Olivenölseife mit Verveine-Duft bekommen, leisten Sie sich eines. Das Duschen oder Baden wird damit zum fröhlichen Vergnügen.

Verveine stimmt heiter

Als Heilpflanze wirkt die Zitronenverbene beruhigend bei nervösen Störungen und Stress, bei Angst, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Depressionen. Die Frische ihres Duftes wirkt stimmungsaufhellend und macht fröhlich. In Frankreich und in der Schweiz ist Verveine einer der beliebtesten Kräutertees. Gerne wird er nach dem Essen getrunken, da er aufgrund seiner verdauungsunterstützenden Wirkung für ein gutes Körpergefühl sorgt.

Zitronenkraut-Essig würzt und erfrischt

In eine Flasche guten Weinessigs zwei bis drei Zweige Zitronenverbene stecken und verschlossen etwa eine Woche stehen lassen.

Dieser Essig eignet sich nicht nur zum Würzen. Sie können ihn als Zusatz in kühlende Hand- oder Fussbäder geben, für kühle Wickel verwenden oder an warmen Tagen ein Taschentuch damit tränken und Ihre Schläfen damit benetzen – das erfrischt!

Verbenentee ist ein ausgezeichnetes Magenmittel, besonders bei nervösen Magenbeschwerden, wirkt krampflösend bei Blähungen und Verdauungsproblemen und wird auch als milder Schlaftee geschätzt. Besonders gut schmeckt er, wenn man noch etwas Minze zugibt. Im Sommer trinkt man ihn als erfrischenden, durststillenden Eistee.

Mit Zitronenverbene lässt sich auch Milch aromatisieren (die mit Zitronensaft gerinnen würde). Zusammen mit Safran oder Curry gibt das feingeschnittene Kraut z.B. Gemüsesuppen eine ganz besondere Note. Die frischen Blätter passen wunderbar zu Obst, verfeinern Salate und eignen sich auch zum Aromatisieren von Essig und Öl.

Wärmeliebend

Man kann sich die gute-Laune-Pflanze auch ins Haus oder in den Garten holen. Pflänzchen bekommt man manchmal auf dem Markt, öfters in guten Gärtnereien oder in grossen Gartenmärkten. Die Zitronenverbene ist recht robust und macht im Topf auf der Fensterbank oder auf dem Balkon kaum Mühe. Bei guter Wasserversorgung fühlt sie sich an jedem sonnigen, windgeschützten Platz wohl. Erntet man von Juli bis September



laufend ganze Stiele, wächst das Kraut schön kompakt.

Grössere Pflanzen kultiviert man am besten in Kübeln. Allerdings ist die Verbene nur bis etwa -4 °C frosthart, braucht also ein Plätzchen zum Überwintern (bei etwa fünf bis zehn Grad). Die Pflanze kann auch dunkel, z.B. im Keller, untergebracht werden.

• CR

Bei dieser Pflanze ist ausnahmsweise nicht der Blütenduft das Besondere, sondern das zitronige Aroma der Blätter.

Verveine-Eistee löscht den Durst

2 EL frische oder getrocknete Verveineblätter
1 l kochend heißes Wasser
Saft einer halben Zitrone
2 bis 3 EL Honig oder Rohrzucker

Verveineblätter mit dem kochenden Wasser aufgiessen, in einem Krug fünf Minuten ziehen lassen. Abgiessen, Zitronensaft und Honig oder Zucker dazugeben. Im Sommer gut gekühlt servieren.

