

Von Bienen **begehrt**

Die **Melisse** ist ein typisches Küchengewürz, das in vielen Kräutergärten wächst. Die Medizin schätzt bereits seit vielen Jahrhunderten vor allem die sedativen und leicht spasmolytischen Wirkungen dieser Pflanze.



© H. Brauer / fotolia.com

Die Heimat von *Melissa officinalis* L. aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae) sind die östlichen Mittelmeerländer auf dem Balkan und in Klein- und Westasien. Die bis zu einem Meter hoch werdende, zu meist stark verästelte Staude wird in Mittel- und Osteuropa angebaut und kommt auch gelegentlich verwildert vor. Melisse wächst vor allem auf nährstoffreichen, warmen und trockenen Standorten mit hu-

musreichem, sandigem Lehm- oder lehmigem Sandboden.

Typischer Lippenblütler Die Melisse weist den kennzeichnenden Labiatenbau auf. Aus einem überdauernden Wurzelstock treiben im Frühjahr zahlreiche vierkantige Stängel mit kreuzgegenständig angeordneten eiförmigen, stumpf gesägten Blättern. Diese sind kurz gestielt, bis acht Zentimeter lang und bis drei Zentimeter breit mit an der Unterseite deutlich hervortretenden Ner-

ven. Die Oberseite ist mit Drüsen schuppen versehen, schwach behaart und deutlich dunkler als die Unterseite. An den Blattachseln entspringen in Scheinquirlen weiße oder bläulich-weiße typische Lippenblüten mit einer flachen Ober- und einer dreilappigen Unterlippe. Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis September.

Geruch nach Zitronen Die Pflanze ähnelt auf dem ersten Blick der Taubnessel (*Lamium album*) oder der Pfefferminze (*Mentha x piperita*), die beide auch zu den Lippenblütlern gehören. Ein charakteristisches Erkennungsmerkmal für *Melissa officinalis* L. ist aber der besonders beim Zerreiben der Blätter entweichende zitronenartige Geruch, welcher der Pflanze auch das gängige Synonym Zitronenmelisse eingebracht hat. Die Melisse wird zudem oft als Bienenkraut bezeichnet, da sie als nektarreiche Pflanze gerne und zahlreich von Bienen aufgesucht wird. Dies zeigt sich auch im Gattungsnamen, der von griech. *melissa* = Biene abgeleitet wurde. Der Artnamen *officinalis* macht deutlich, dass es sich um eine alte Arzneipflanze handelt. Schon in der Antike war die Heilwirkung der Melisse bekannt. Dioskurides und Plinius empfahlen sie unter anderem aufgrund ihrer

beruhigenden Wirkung. Karl der Große erkannte das Potenzial der Pflanze als Heilmittel und veranlasste im neunten Jahrhundert ihren Anbau in jedem Klostergarten. In den Kräuterbüchern des Mittelalters findet sich die *Melissa* als ein Mittel bei katarrhalischen Beschwerden der Atemwege, zur Vertreibung der Melancholie und als Stärkungsmittel für das Herz. Hildegard von Bingen bezeichnete sie aufgrund ihrer positiven Wirkung auf Herz und Gemüt auch als Herztröst.

Melissengeist und Co. Die Karmeliter der französischen Abtei St. Juste in Paris setzten im 17. Jahrhundert die Melisse ihrem damals berühmten

MELISSENÖL - NICHT IMMER ECHT

Da reines Melissenöl sehr teuer ist, wird für zahlreiche Zubereitungen häufig das ähnlich riechende, preiswertere indische Zitronengras (*Cymbopogon flexuosus*) genommen, das als Indisches Melissenöl bezeichnet wird. Aber auch Citronellaöl und Lemongrasöl kommen als Verfälschung zum Einsatz.



Bionorica®

Husten? Bronchitis? Bronchipret®



- löst den festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündungsbeschwerden
- reduziert die Hustenanfälle



Wirksam. Verträglich. Leitlinienkonform.

Karmelitergeist zu, einem aus mehreren Heilpflanzen zusammengesetzten Spiritus gegen verschiedenste Erkrankungen sowie vor allem gegen grippale Beschwerden und Probleme mit dem Verdauungstrakt. Noch heute wird ein Melissegeist vertrieben, ein alkoholisches Destillat aus Melissenblättern und anderen Ätherisch-Öl-Drogen (unter anderem Angelikawurzel, Ingwer, Muskatnuss,

Lamiaceengerbstoffe wie Rosmarin- und Kaffeesäure enthalten. Die Zusammensetzung des Melissenöls hängt stark von der Herkunft, den klimatischen Bedingungen, dem Standort und dem Erntezeitpunkt der Pflanze ab. Den höchsten Ätherisch-Öl-Gehalt weisen die Blätter kurz vor der Blüte auf. Die Kommission E hat den innerlichen Gebrauch von Melissenblättern bei funktionellen

»Ein charakteristisches Erkennungsmerkmal für *Melissa officinalis* L. ist der besonders beim Zerreiben der Blätter entweichende zitronenartige Geruch.«

Zimt), der vor allem zur Stärkung und Kräftigung des Allgemeinbefindens bei Erkältungen oder Magen-Darm-Problemen empfohlen wird. Man findet darüber hinaus noch Extrakte aus Melissenblättern in zahlreichen anderen Zubereitungen, die vor allem zur Gruppe der Sedativa, Grippemittel und Magen-Darm-Mittel gehören.

Ätherisch-Öl-Droge Verantwortlich für die sedativen, spasmolytischen und karminativen Wirkungen ist das sich in den Blättern befindende ätherische Öl. Es ist vor allem aus Citral, Citronellal und beta-Caryophyllen zusammengesetzt, auf die auch der zitronenartige Geruch der Blätter zurückzuführen ist. Daneben sind

Magen-Darm-Beschwerden und bei nervös bedingten Einschlafbeschwerden positiv bewertet. Die ESCOP- und WHO-Monographien erkennen zudem noch die antiviralen und antimikrobiellen Effekte an und führen den äußerlichen Gebrauch von wunden Stellen bei Lippenherpes auf. Als mögliche Wirkkomponente für die virustatischen Eigenschaften werden die Lamiaceen-Gerbstoffe (vor allem Rosmarinsäure und -derivate) angenommen, die mit Virus- und Zellmembranproteinen reagieren und die Adsorption von Viren an die Zellmembran hemmen können. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin

Bronchipret® Saft TE • Zusammensetzung: 100 ml (entsprechen 112 g) Bronchipret Saft TE enthalten: 16,8 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1 : 2 – 2,5); Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m); Glycerol 85 % (m/m); Ethanol 90 % (V/V); Wasser (1 : 20 : 70 : 109); 1,68 g Fluidextrakt aus Efeu (1:1); Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V). Enthält 7 % (V/V) Alkohol. Enthält u. a. Maltitol-Lösung. Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat, Gereinigtes Wasser, Hydroxypropylbetadex, Kaliumsorbat (Ph. Eur.), Maltitol-Lösung. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis mit Husten und Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim. Gegenanzeigen: Keine Anwendung bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Efeu, Pflanzen der Familie der Araliengewächse, Thymian oder anderen Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Beifuß, Sellerie oder einen der sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit wegen nicht ausreichender Untersuchungen und bei Kindern unter einem Jahr. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten Bronchipret Saft TE nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen. Selten Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautausschlägen. Auch Überempfindlichkeitsreaktionen mit z. B. Luftnot, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum möglich. Warnhinweise: Enthält 7 % (V/V) Alkohol. Stand: 12/14

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt