

Genuss-Inspirationen gegen Stress: Zitronenmelisse: Aromatisches Nerventonicum

von Dr. Sabine Paul

Aufgeregt, schlechter Schlaf, gestresst? – Wie wäre es mit Melisse?

Zitronenmelisse, oft nur „Melisse“ genannt, dient traditionell der Beruhigung, einschließlich Linderung von Herzklopfen und Krämpfen. Auch Stimmungsaufhellung und Gedächtnisverbesserung zählen zu den Eigenschaften der Blätter mit dem feinen Zitrus-Aroma. 1611 führten Klosterfrauen den berühmten „Melissegeist“ in Paris ein und machten damit die Zitronenmelisse als Gesundheitshelfer populär. Medizinische Leitlinien listen heutzutage Zitronenmelisse als eines der wenigen Phytotherapeutika bei Schlafstörungen.

Das wirkt

Die Wirkung steckt im ätherischen Öl der Blätter. Es wird schon durch leichtes Reiben oder einen heißen Aufguss freigesetzt.

In klinischen Studien wurde gezeigt:

- » Melisse führt im Vergleich mit Placebo zur Beruhigung, besserem Gedächtnis und besserer Stimmung durch die Bindung an Neurotransmitter-Rezeptoren im Zentralnervensystem.
- » Das Sesquiterpen Beta-Caryophyllen wirkt beruhigend und psychisch stabilisierend.

- » Melisse hemmt den Abbau von GABA (Gamma-Aminobuttersäure) und führt damit zur Beruhigung, Besserung von Angst-Symptomatik, Durchschlafstörungen und Schlafqualität.
- » Vor allem die Monoterpene in Melisse wie Geranial, Neral, Citronellal, Linalool und Geraniol wirken gegen Krankheitserreger. Melisse hemmt wirksam Herpes-Viren, die bei Stress oft als Lippenbläschen sichtbar werden.

Empfehlung zur Entspannung und bei Schlafstörungen: **Zitronenmelisse-Tee.**

Pro Tasse 1–2 TL (0,5–1 g) getrocknete oder 2–4 TL (4–6 g) frische Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 5–10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Ein bis zwei Portionen pro Tag trinken.

Aufgepasst!

Aufgrund der Ähnlichkeit der Blätter wird Zitronenmelisse manchmal mit Pfefferminze verwechselt. Geschmack und Wirkung unterscheiden sich deutlich.

Zitronenmelisse sollte nicht bei Schilddrüsenunterfunktion in größeren Mengen und über längere Zeit verwendet werden.

Noch mehr Entspannendes für experimentierfreudige Genießer

Melisse einen Platz in der persönlichen Gesundheitspflege geben: Beim Trocknen verliert Melisse oft ihr feines Aroma und schmeckt dann nach „Heu“. So geht es besser: Die leicht kultivierbare, winterfeste Pflanze selbst auf Balkon, Terrasse oder im Garten ziehen, die Blätter einzeln ohne Stängel trocknen oder einfrieren oder als Tinktur konservieren – und regelmäßig genießen. Das lässt in stressreichen Phasen den Stress besser abperlen und fördert die Schlafqualität.

Zitronenmelissen-Tinktur:

Sie erhält Duft und Aroma besser als ein Tee, da sich das ätherische Öl gut in Alkohol löst. Die Tinktur hat eine stärkere Wirkung als der Tee. Zubereitung: 20 g getrocknete oder 30 g frische Blätter in ein Schraubdeckelglas mit 100 ml Wodka geben, 2–3 Wochen ziehen lassen. Dann die Blätter abseihen und die





Tinktur in einer dunklen Glasflasche oder dunklen Tropfflasche aufbewahren.

Als Einschlafhilfe: 30 Tropfen abends vor dem Schlafengehen mit Wasser einnehmen.

Bei Angst und leichter Depression dreimal täglich 0,5 TL der Tinktur mit Wasser einnehmen.

Melissen-Bad:

1 Handvoll Melissenblätter (evtl. auch einige Lavendelblüten) mit 500 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, den Aufguss in das Badewasser geben. Danach, wie nach einem Saunagang, eine Ruhephase einlegen.

Genuss-Happen zum Ausprobieren

Frische Melisse passt besonders gut zu:

Fisch (als Füllung im Inneren), in Blattsalaten, Obstsalaten, cremigen Desserts (Panna cotta), Joghurt, Quark, Müsli mit frischen Beeren, Smoothies, Apfelkuchen, Brownies, Schokomuffins oder anderen Schokoladenkuchen

Melonen-Zitronenmelisse-Salat:

In eine Apfelessig-Öl-Honig-Marinade Melonenstücke geben und mit frischen Melisseblättern und kleinen Stücken Früh-

lingszwiebel mischen. Herzhafter Variante: mit Parmaschinken kombinieren

Melisse-Drink:

Säfte, Wasserkefir, schwarzer und grüner Tee - und sogar Wein können mit Zitronenmelisse aromatisiert werden. Blätter oder ganze Stängel zur Flüssigkeit geben, mindestens 2–3 Stunden ziehen lassen

Genussvoll Stress meistern und die Gehirnleistung steigern – in der NervenPower-Akademie:

- » Tipps, Videos, Hintergründe, Checklisten und Rezeptideen stehen Ihnen online 24 Stunden am Tag zur Verfügung
- » **Waldbaden: Entspannen mit Walddüften zu Hause und im Büro.** Eine weitere Methode, wie mit Genuss und Einsatz aller Sinne der Stress einfach abperlt. **Bis zum 30.09.2020** gibt es **10% Preisnachlass** mit dem Gutscheincode „LCHF WALD10“ auf den Onlinekurs „Waldbaden“ in der NervenPower-Akademie: www.nerven-power.de, dort: NervenPower-Akademie, dann „Waldbaden“.

Bestellen Sie unter:
<http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/>



Dr. Sabine Paul
 IFEG Institut für
 Evolutionäre Gesundheit
www.nerven-power.de
 Genussvolle Gehirn-Power
 und natürlicher Stress-Schutz

Bildnachweis:
 Zitronenmelisse in Schale: 83768351, www.123rf.com | Zitronenmelissentinktur: 57033575, www.fotolia.com | Beerensalat: Foto: 125567677, www.123rf.com