

## Sommerdrink mit Anti-Stress-Faktor

Wem Stress und Sorgen nicht nur aufs Gemüt, sondern auf Herz oder Magen schlagen, der ist mit dieser Pflanze richtig bedient. Ganz besonders, wenn er nicht krank ist, sondern eher nervös oder traurig. Auch wer aus Gründen wie Versagensangst, Leistungsdruck und dergleichen schlecht einschläft, könnte es mal mit der Melisse versuchen. Die Blätter veredeln mit ihrer zarten Zitronen-Note gerne einen Salat, bieten aber auch einen fein-frischen Geschmack im Saft. Nicht zuletzt ist Melisse eine Klassikerin bei der Behandlung von (manchmal ebenfalls stress-bedingten) Lippenbläschen: Die Blasen heilen schneller ab und es werden keine neuen gebildet. Sofern Kopfschmerzen durch Sorgen entstanden sind, spricht man der Melisse auch in diesem Bereich eine lindernde Wirkung zu. Nicht erst Sebastian Kneipp (1821 – 1897) schätzte die unscheinbare Blume.

### Unser Tipp: Melisse

Melissentee – vielleicht gemischt mit Apfelsaft oder Pfefferminztee – ist ein leckerer und erfrischender Sommerdrink und wirkt entblähend, beruhigend und entkrampfend, lindert auch nervöse Magenbeschwerden. Beliebt auch als Potpourri in „Schlaf- und Nerven“-Tees mit z.B. Baldrian und Hopfen. Presssaft oder Extrakt sind ebenfalls erhältlich und eignen sich genauso gut in Cocktails – auch für Kinder. Das enthaltene Citronellöl ist für die beruhigende Wirkung verantwortlich.

Als wohlriechender Zusatz fürs Entspannungsbad „after work“ ist die Melisse optimal, allerdings verwendet man hierfür eine andere Pflanze, die so genannte indische Melisse. Manche Ärzte empfehlen Melisse-Bäder auch Frauen in den Wechseljahren, die unter besonderer Anspannung leiden.

Melissenöl oder -Salbe gegen Lippenbläschen unbedingt in der Apotheke kaufen. Lassen Sie sich von Fachmann oder -frau beraten, denn es gibt auch „gestreckte“ Produkte, die Lippenbläschen reizen statt heilen.

**Kneipp:** „Bei allen Warmbädern benutze ich nie oder höchst selten Warmwasser allein, ich mische stets Absud von verschiedenen Heilkräutern bei.“

**Tipps am (Weges-)Rande:** Melisse sieht der Taubnessel ähnlich, riecht aber besser – eben leicht zitronig. Das wissen auch die Bienen zu schätzen, die Melissen sehr lieben.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde  
Charité Universitätsmedizin Berlin*