



© 1. Franz Eugen Köhler 2. Plenuska - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

15211

Zitronen - Melisse

## Zitronen - Melisse

© [www.saflax.de](http://www.saflax.de)

### Melissa officinalis

Die Melisse ist eine ausdauernde, bis zu einem Meter hohe Pflanze mit hübschen, sich von Juni bis September entfaltenden kleinen weißen Blüten. Das Kraut duftet nach Zitrone, besonders dann, wenn man die Blätter mit den Fingern zerreibt. Im ersten deutschen Kräuterbuch aus dem 15. Jahrhundert wird die Melisse bereits als vorzügliches Kraut zur Behandlung von Frauenleiden gerühmt, was ihr die Namen Frauenkraut oder Mutterkraut im Volksmund eingetragen hat. Wirkende Kräfte: Melisse wird als Haustee zur Beruhigung des Nervensystems empfohlen, womit sie bei nervösen Herz- und Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe und Reizbarkeit und Beschwerden der Wechseljahre helfen soll, die eigene Mitte wiederzufinden.

**Naturstandort:** Die Melisse als Wildform kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird aber seit dem Mittelalter auch in vielen Klostergärten angebaut.

**Anzucht:** Nach den Eisheiligen können Sie Melisse direkt im Beet oder Kübel ansäen. Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich, wobei eine Vorkultur im Februar optimal ist, um die jungen Pflanzen später ins Freiland umzupflanzen. Streuen Sie das feine Saatgut einfach auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie die Samen nur dünn mit Erde. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Die Keimung erfolgt nach zwei bis vier Wochen und ab Mai können die Sämlinge dann in den Garten „umziehen“.

**Standort:** Die Melisse wächst bevorzugt in sonniger und windgeschützter Lage mit genügend Feuchtigkeit.

**Pflege:** Im ersten Jahr sollten Sie die Pflanze noch nicht zu stark beernten. Gute Zeitpunkte zur Ernte sind im Juni, Anfang August und Ende September. Die Blätter sollten rasch und nicht in der Sonne getrocknet werden. Im getrockneten Zustand sind die Blätter schwarz und gut verschlossen bis zu einem Jahr haltbar. Gelbe Blätter sollten Sie entsorgen. Getrocknete Blätter nicht in Metall Dosen aufbewahren.

**Im Winter:** Im Garten ist die Melisse ausreichend winterhart - im Kübel sollte sie geschützt werden.