

Zitronenmelisse

Die **Zitronenmelisse** oder **Melisse** (*Melissa officinalis*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Melissen (*Melissa*) innerhalb der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum. Als pharmazeutische Droge werden die Laubblätter (*Melissae folium*) verwendet. Sie wurde zur Arzneipflanze des Jahres 1988 gekürt.

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung

Vegetative Merkmale

Blütenstand, Blüte und Frucht

Chromosomensatz

Ökologie

Inhaltsstoffe

Namensherkunft

Vorkommen

Systematik

Anbau

Nutzung

Siehe auch

Literatur

Einzelnachweise

Weblinks

Beschreibung



Gegenständige, einfache Laubblätter

Vegetative Merkmale

Die Zitronenmelisse ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die 25 bis 30 Jahre alt werden kann und Wuchshöhen von 20 bis 90, selten 120 Zentimetern erreicht. Sie bildet ein Rhizom, von dem kurze, unterirdische Ausläufer abgehen. Sie duftet mehr oder weniger stark nach Zitronen.

Zitronenmelisse



Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), Illustration

Systematik

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Unterfamilie: Nepetoideae

Tribus: Mentheae

Untertribus: Salviinae

Gattung: Melissen (*Melissa*)

Art: Zitronenmelisse

Wissenschaftlicher Name

Melissa officinalis

L.

Die Behaarung ist meist spärlich, die Pflanzen können auch fast kahl sein (Indument). Die selbständig aufrechten bis aufsteigenden Stängel sind verzweigt und mit 0,5 Millimeter langen Drüsenhaaren und 1 bis 2 Millimeter langen, abstehenden drüsenlosen Haaren besetzt.

Die gegenständig angeordneten Laubblätter sind in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Der Blattstiel ist 1,5 bis 3,5 Zentimeter lang. Die einfache Blattspreite ist bei einer Länge von 2 bis 6, selten 9 Zentimetern sowie einer Breite von 1,5 bis 5, selten 7 Zentimetern breit-eiförmig bis rhombisch oder länglich mit gestutzten oder keilförmigen Spreitengrund und stumpfem oder kurz zugespitztem oberem Ende. Der Blattrand ist grob und ziemlich regelmäßig kerbig gesägt.



Ausschnitt eines Blütenstandes

Blütenstand, Blüte und Frucht



Einzelblüte

Die Blütezeit reicht von Juni bis August. Drei bis sieben Blüten stehen in Halbquirlen zusammen in den Achseln der oberen Laubblätter. Der Blütenstiel ist 2 bis 6 Millimeter lang. Die Vorblätter sind 2 bis 5 Millimeter lang, ganzrandig und eiförmig-lanzettlich.

Die zwittrigen Blüten sind zygomorph und fünfzählig mit doppelter Blütenhülle. Der 7 bis 9 Millimeter lange Kelch ist mit abstehenden weichen Haaren sowie kurzen Drüsenhaaren besetzt und zweilippig. Seine Oberlippe hat kleine Zähne, die Unterlippe lanzettlich-dreieckige, begrannete Zähne. Die Krone ist 8 bis 15 Millimeter lang, zu Beginn der Anthese blassgelb, später weiß bis rötlich.

Die Klausen sind 1,5 bis 2 Millimeter lang, kastanienbraun und verschleimen, wenn sie feucht werden. Sie sind 2 bis 3 Jahre lang keimfähig. Das Tausendkorngewicht beträgt 0,6 g.^[1]

Chromosomensatz

Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 32$.

Ökologie

Die Blüten führen Nektar. Die Bestäubung erfolgt vorwiegend durch Apis mellifera und Bombus-Arten. Die Blüten sind proterandrisch bis homogam.

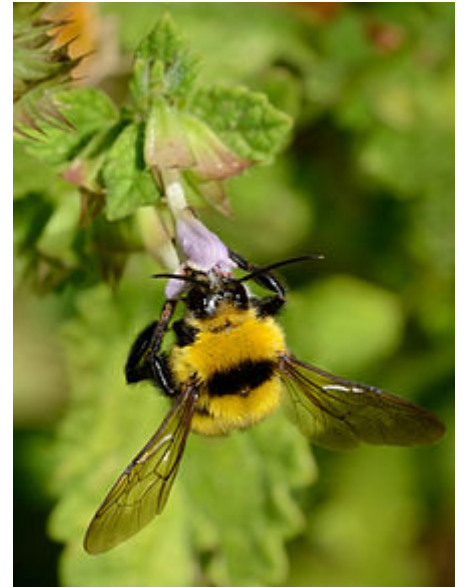
Inhaltsstoffe

Melissenblätter enthalten 4 bis 7 % Hydroxyzimtsäure-Derivate, vor allem Rosmarinsäure (die sogenannten Labiatengerbstoffe), aber auch Chlorogensäure, Kaffeesäure und ätherisches Öl ist zu 0,05 bis 0,3 %, in Zuchtsorten bis zu 0,8 % enthalten. Die wichtigsten Komponenten sind Citral (mit 40 bis 70 %, als Gemisch aus Geranial und Neral), Citronellal (1 bis 20 %) und β -Caryophyllen (5 bis 15 %). Weitere Bestandteile sind Linalool, Geraniol, Caryophyllenepoxid, Germacren D, Methylcitronellal, 6-Methyl-5-hepten-2-on, Geranylacetat, α -Copaen und Nerol. Die Zusammensetzung des ätherischen Öls ist von der Herkunft und den

Klimabedingungen, vom Erntezeitpunkt und dem Alter der Pflanze abhängig. Des Weiteren sind Bitterstoffe, Harz, Schleimstoffe, Glykoside, Saponine und Thymol enthalten. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Pflanze pro 100 Gramm Frischgewicht beträgt 253,0 Milligramm.

Namensherkunft

Der Gattungsname *Melissa* der erstmals im Kräuterbuch des Pedanius Dioskurides und in der *Naturalis Historia* von Plinius dem Älteren^[2] als *melissophyllon* beschriebenen Pflanze leitet sich vom griechischen *meliteion* = Zitronenmelisse ab, das mit *meli* = Honig (Genitiv *melitos*) zusammenhängt. Er bezieht sich auf die Nutzung als Bienenweide. Das Art-Epitheton *officinalis* bedeutet *offizinell*, als Arznei verwendet.



Männliche *Bombus argillaceus* beim Blütenbesuch

Vorkommen

Die Zitronenmelisse ist im östlichen Mittelmeerraum und in Westasien beheimatet. Das natürliche Areal reicht von Anatolien über den Kaukasusraum, Irak und Iran bis Pakistan. Sie kommt in Gesellschaften des Verbands Orno-Ostryon vor.^[3]

Sie wird weltweit in den gemäßigten und warmen Gebieten kultiviert und verwildert regelmäßig. In Mitteleuropa kommt sie verwildert vor allem auf Waldschlägen und an Forststraßen vor.^[4] Sie wächst bevorzugt auf nährstoffreichen, warmen und trockenen Standorten mit humusreichen, sandigen Lehm- oder lehmigen Sandböden.

Systematik

Die Erstveröffentlichung von *Melissa officinalis* erfolgte 1753 durch Carl von Linné.

Von *Melissa officinalis* gibt es etwa zwei Unterarten:^[5]

- *Melissa officinalis* subsp. *inodora* BORNM. (Syn.: *Melissa inodora* BORNM. non HASSK.): Sie kommt vom östlichen Mittelmeerraum bis zum nördlichen Irak vor.^[5]
- *Melissa officinalis* L. subsp. *officinalis*: Sie kommt ursprünglich von Nordwestafrika und Südeuropa bis Zentralasien vor.^[5]



Melissa officinalis subsp. *inodora*

Anbau

Zur gezielten Nutzung wird Zitronenmelisse als zwei- bis dreijährige Kultur angebaut. Angebaut wird entweder durch Pflanzung von ab März vorgezogenen Jungpflanzen im Mai oder September oder durch Aussaat an Ort und Stelle im Mai, da zur Keimung meist Temperaturen um 20 °C erforderlich sind. Eine Vermehrung durch Stecklinge ist möglich. Die Zitronenmelisse kann drei- bis viermal jährlich kurz vor der Blüte geerntet werden, zum Beispiel durch Mahd mit einem Balkenmäher oder einem Mähader. Pro Hektar Anbaufläche lässt sich eine Blattmasse von 15 bis 30 t ernten.^[1]

Nutzung

Die Zitronenmelisse wird als Gewürz- oder Arzneipflanze und als Bienenweide angebaut. Die Blätter werden als Küchengewürz verwendet. Extrakte aus den Blättern werden zu Kräuterlikören verarbeitet. Zum Aromatisieren von kalten Getränken, Salaten und Saucen sowie Kompotten wird Melisse verwendet. Tee und Wein kann man aus ihr herstellen. Melissentee soll beruhigend wirken und verdauungsfördernd sein. Am aromatischsten ist Zitronenmelisse vor der Blüte.

Als Droge werden die Blätter (*Melissae folium*) verwendet. Die traditionelle Verwendung ist die Unterstützung der Magenfunktion und bei nervlicher Belastung. Präparate wie Teeaufgüsse, Flüssig- oder Trockenextrakte aus der Melisse wirken beruhigend und krampflösend. Sie werden bei Einschlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Häufig werden sie in Teemischungen mit anderen beruhigend wirkenden Drogen eingesetzt. Bäder werden bei Entzündungen der Haut und der Genitalorgane eingesetzt, aber auch als Entspannungsbäder. Weitere Anwendungsgebiete sind Gallenleiden und hypertone Dyskinesie.^[6]

Aufgrund des Gehaltes an Phenolcarbonsäuren-Derivate, vor allem Rosmarinsäure, haben Melissenblätter eine antimikrobielle und antivirale Wirkung. Dies wird in Salben zur Behandlung von Herpes simplex eingesetzt.^[6] In der Volksmedizin wird die Zitronenmelisse auch gegen Erkältungskrankheiten und Kreislaufschwäche eingesetzt.^[6] Im Handel ist reines Melissenöl aufgrund des hohen Preises (rund 6000 Euro pro kg) selten erhältlich, meist sind es Ersatzöle wie Citronellaöl, Zitronengrasöl oder Verfälschungen (Indisches Melissenöl).^[7]

Als sogenannte Klostermelisse wird sie dem hochprozentigen (79 Vol.-% Alkohol) Klosterfrau Melisengeist zugesetzt.^{[8][9]}

Siehe auch

- Liste der Küchenkräuter und Gewürzpflanzen


Literatur

- Klaus-Ulrich Heyland, Herbert Hanus, Ernst Robert Keller: *Ölfrüchte, Faserpflanzen, Arzneipflanzen und Sonderkulturen (= Handbuch des Pflanzenbaus. Band 4)*. Eugen Ulmer, Stuttgart 2006, ISBN 3-8001-3203-6, S. 460–465.
- Thomas Richter: *Melissa officinalis L.: Ein Leitmotiv für 2000 Jahre Wissenschaftsgeschichte*. (Dissertation Würzburg 1997) Königshausen & Neumann, Würzburg 1998 (= *Würzburger medizinhistorische Forschungen*, 64), 448 Seiten, ISBN 3-8260-1645-9.
- Avril Rodway: *Kräuter und Gewürze. Die nützlichsten Pflanzen der Natur – Kultur und Verwendung*. Tessloff, Hamburg 1980, ISBN 3-7886-9910-8.
- Siegmund Seybold (Hrsg.): *Schmeil-Fitschen interaktiv*. CD-ROM, Version 1.1. Quelle & Meyer, Wiebelsheim 2002, ISBN 3-494-01327-6.
- Elisabeth Stahl-Biskup. *Melissa*. In: Rudolf Hänsel, K. Keller, H. Rimpler und G. Schneider (Hrsg.) *Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis*. 5. Auflage, Springer Band 5 Drogen E-O Berlin etc. 1993 ISBN 3-540-52638-2, S. 810–821
- Max Wichtl (Hrsg.): *Teedrogen und Phytopharmaka*. 4. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2002, ISBN 3-8047-1854-X, S. 382–386. (Inhaltsstoffe, Nutzung)

Einzelnachweise

1. Klaus-Ulrich Heyland (Herausgeber): *Spezieller Pflanzenbau*. 7. Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 1952/1996, ISBN 3-8001-1080-6, S. 321.
2. Thomas Richter: *Melissa officinalis L.: Ein Leitmotiv für 2000 Jahre Wissenschaftsgeschichte*. (Dissertation Würzburg 1997) Königshausen & Neumann, Würzburg 1998 (= *Würzburger medizinhistorische Forschungen*, 64), 448 Seiten, ISBN 3-8260-1645-9, S. 24–28.
3. Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete*. Unter Mitarbeit von Angelika Schwabe und Theo Müller. 8., stark überarbeitete und ergänzte Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 2001, ISBN 3-8001-3131-5, S. 810.
4. Manfred A. Fischer, Karl Oswald, Wolfgang Adler: *Exkursionsflora für Österreich, Liechtenstein und Südtirol*. 3., verbesserte Auflage. Land Oberösterreich, Biologiezentrum der Oberösterreichischen Landesmuseen, Linz 2008, ISBN 978-3-85474-187-9.
5. Rafaël Govaerts (Hrsg.): *Melissa officinalis*. (<http://wcsp.science.kew.org/qsearch.do?page=quickSearch&plantName=Melissa%20officinalis&page=quickSearch>) In: *World Checklist of Selected Plant Families (WCSP) – The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew*, abgerufen am 15. Januar 2018.
6. Max Wichtl (Hrsg.): *Teedrogen und Phytopharmaka*. 4. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2002, ISBN 3-8047-1854-X, S. 382–386.
7. Klaus-Ulrich Heyland, Herbert Hanus, Ernst Robert Keller: *Ölfrüchte, Faserpflanzen, Arzneipflanzen und Sonderkulturen (= Handbuch des Pflanzenbaus. Band 4)*. Eugen Ulmer, Stuttgart 2006, ISBN 3-8001-3203-6, S. 461.
8. *Verdacht der Schleichwerbung ARD feuert Gesundheits-Guru Bankhofer*, bei *stern.de*, 24. Juli 2008. (<http://www.stern.de/kultur/tv/verdacht-der-schleichwerbung-ard-feuert-gesundheits-guru-bankhofer-632192.html>)
9. [1] (<http://www.badische-zeitung.de/kolumnen-sonstige/unterm-strich-wohl-bekomm-s--57732933.html>)

Weblinks

 **Commons: Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Melissa_officinalis?uselang=de) – Album mit Bildern, Videos und Audiodateien

- *Zitronenmelisse*. (<https://www.floraweb.de/pflanzenarten/artenhome.xsql?suchnr=3662&>) FloraWeb.de
- Zitronenmelisse (https://www.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID_Taxonomie=1974). In: *BiolFlor*, der *Datenbank biologisch-ökologischer Merkmale der Flora von Deutschland*.
- *Melissa officinalis* L. (<https://www.infoflora.ch/de/flora/1751-.html>) In: *Info Flora*, dem *nationalen Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora*.
- Thomas Meyer: *Melisse Datenblatt mit Bestimmungsschlüssel und Fotos bei Flora-de: Flora von Deutschland (alter Name der Webseite: Blumen in Schwaben)*. (<http://www.blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/Lippenbluetler/melissa.htm#Zitronen->)
- *Anbau und Zubereitung* (<http://www.zitronenmelisse.org/>)



Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Er dient *nicht* der Selbstdiagnose und ersetzt *nicht* eine Diagnose durch einen Arzt. Bitte hierzu den [Hinweis zu Gesundheitsthemen](#) beachten!

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Zitronenmelisse&oldid=208294914>“

Diese Seite wurde zuletzt am 31. Januar 2021 um 19:52 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser

abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.
Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.