

NUTZGARTENDATEI

Pflanzenart:	Melisse, Zitronenmelisse; <i>Melissa officinalis</i>
Bot. Familie:	Lippenblütler; <i>Lamiaceae</i>
Kulturart:	mehrfährig; genutzt werden die Blätter und jungen Triebe vor der Blüte
Klima und Standort:	warme, windgeschützte Lage, sonnig bis halbschattig, nicht zu trocken.
Bodenansprüche:	Der Boden soll humusreich, tiefgründig, leicht erwärmbar und durchlässig sein.
Nährstoffansprüche:	mittlere Ansprüche; vor der Pflanzung Kompost in den Boden einarbeiten.
Sorten:	Von der Zitronenmelisse gibt es keine unterschiedlichen Sorten im Handel.
Positive Nachbarn:	Pfefferminze, Schafgarbe, Brennnesseln, Ränder von Kohlbeeten, Obstbäume (eher einseitige Förderung durch die Melisse).
Neg. Nachbarn:	Wermut, Fenchel
Günstige Vorkultur:	Brennnessel, Portulak.
Gün. Nachkultur:	entfällt, da Staude.

Pflanzdaten

Saatbad:	30 Minuten in Humofixlösung
Aussaat:	März/April ins Vorzuchtbeet oder in Töpfe
Pflanzung:	ab Mitte Mai, oder im Herbst, Teilung schon vorhandener Stöcke. <u>Abstand:</u> 40 x 40 cm

Saat- und Pfllegetips

Vor der Aussaat oder Pflanzung muß der Boden gut gelockert werden. Eine Kompostbodendecke hält gleichmäßig Feuchtigkeit und lockeres Erdreich. Da der Same Licht- und Dunkelkeimer ist, kann man ihn leicht mit Erde bedecken - am besten siebt man Komposterde darüber - oder man läßt ihn offen liegen.

Brennesseljauche 20fach verdünnt um die Pflanzen gegossen (nicht über die Pflanzen) fördert kräftiges Blatt- und Triebwachstum, auf das es ja bei einer Blatternte ankommt. Häufiger Schnitt tut der Melisse gut und regt sie zu Neuaustrieb an. Sie eignet sich auch vorzüglich als Wegeinfassung. Schon der Duft heißt einen freundlich willkommen. Zusammen mit Pfefferminze gibt sie eine gute Unterkultur für die Obstbäume ab. Sie zieht die zur Befruchtung notwendigen Insekten heran, - einer ihrer volkstümlichen Namen lautet ja „Bienenkraut“ - hält das Ungeziefer fern und wirkt günstig auf das Aroma der Früchte. Kann man auf die Ernte der Kräuter verzichten und läßt man das abgeschnittene Kraut als Mulch unter den Bäumen liegen, so wird die Wirkung nicht auf sich warten lassen. Die Kräuter erhalten mit den Obstbäumen ihren Kompost und die jeweilige Spritzung mit Schachtelhalm, Brennessel oder Rainfarn kommt ihnen ebenfalls zugute.

Möchte man jedoch möglichst viel und möglichst hochwertiges Melissengrün ernten, sollte man sie nicht unter Bäume setzen, sondern an warme, windgeschützte, halbschattige Plätze. Nach jedem Schnitt kann die Pflanze durch Brennesseljauche und Kompost zum Neuaustrieb angeregt werden. Nach dem letzten Schnitt reinigt man den Boden, düngt mit Kompost und deckt den Boden mit gutem Mist- oder Laubkompost für den Winter ab. In rauheren Gegenden ist eine zusätzliche Abdeckung mit Tannenreisig anzuraten, da die Melisse als Kind des Mittelmeerraumes bei starken Frösten zurückfriert.

Ernte

Der erste Schnitt sollte um Johanni (24. Juni) erfolgen, sobald sich ein Blütenansatz zeigt. Blühende oder gar fruchtende Triebe dürfen nicht mehr geerntet werden, da sie kaum noch Wirkstoffe enthalten. Sind einige Triebe zum Blühen gekommen, schneide man sie mit ab und verwendet sie als Bodenbedeckung unter Bäumen und Sträuchern. Dreimal kann insgesamt geschnitten werden. Der letzte Schnitt im Oktober

darf nicht zu tief vorgenommen werden, weil der verholzende Stengel leicht wieder ausschlägt.

Die geernteten Blätter können frisch und getrocknet verwendet werden.

Man streift sie von den Stengeln ab und legt sie an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen aus; danach müssen sie luftdicht aufbewahrt werden, damit sie nicht allen Duft verlieren.

Vermehrung

Hat man einen Pflanzenbestand an Melisse im Garten, dann ist eine Neueinsaat kaum mehr nötig. Man teilt im Herbst nach dem letzten Schnitt die Stöcke und kann sie so beliebig vermehren und verjüngen. Sie gehen gut an.

Schädlinge und Krankheiten

Septoria- Blattfleckenkrankheit: bräunliche, scharf abgegrenzte Flecken auf den Blättern; *Abhilfe:* vorbeugende Spritzungen mit Ackerschachtelhalmbrühe, befallene Blätter vernichten, nicht verwenden.

Melissenmotte: gelbgraue, schwarzgefleckte Raupen im Gespinnst zwischen versponnenen Blättern; *Abhilfe:* befallene Triebe vernichten.

Blattläuse: gekräuselte und verklebte Blätter durch die Saugtätigkeit und Honigtauausscheidung der Läuse; *Abhilfe:* Spritzen mit Rhabarberblätterbrühe (1 Pfd Rhabarberblätter zerkleinert auf 3 l Wasser).

Ansonsten wird die Melisse kaum von Schädlingen und Krankheiten heimgesucht.

Verwendung/Heilwirkung

Am besten sind die frischen Blätter verwertet, wenn man sie kleingeschnitten zu Rohkostspeisen, grünen Salaten, Kräuterquark oder Kräuterbutter gibt. Will man sie aber zu gekochten Speisen geben, an Suppen, Fleisch- und Fischgerichte, so dürfen sie nicht mitgekocht werden; denn das Kochen und Erhitzen beeinträchtigt ihren Geschmack. Melisse verfeinert auch Süßspeisen und kann für Kräuternessig verwendet werden. Als Heilkraut ist Melisse so vielseitig, daß an dieser Stelle nur einige Möglichkeiten genannt werden können. Sie wirkt beruhigend, entspannend, schmerz- und krampflösend und blähungstreibend. Ihre Inhaltsstoffe bekämpfen außerdem Bakterien und Viren.

Der Tee kann über längere Zeit auch in größeren Mengen als

erfrischendes Getränk im Sommer getrunken werden, ohne daß unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Man rechnet auf eine Tasse zwei Teelöffel frische oder 1 Teelöffel getrocknete Melissenblätter, übergießt mit kochendem Wasser und läßt jeweils 10 bis 15 Minuten ziehen. Es wird gesagt, daß Melissentee sogar Schlaganfällen vorzubeugen vermag.

Heute setzt man die Melisse vor allem bei Streßfolgen wie Unruhe, nervöse Herz- und Magenschmerzen, Abgespanntheit und Angstzuständen ein. Auch als Zusatz zu einem entspannenden, beruhigenden Bad am Abend ist sie zu empfehlen: 50-100 g frische Melissenblätter mit 1 l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden bringen, nach 10 Minuten abseihen und dem Badewasser zusetzen.

Der Melissengeist ist ein alkoholischer Auszug und enthält die Wirkstoffe in konzentrierter Form. Er wird vor allem äußerlich bei Verspannungen und Kopfschmerz als Einreibung angewendet.