

## Melissenöl- Wertvolles aus der Natur

Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbli Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013

D. Martinetz, R. Hartwig, Taschenbuch der Riechstoffe, Verlag Harri Deutsch Frankfurt/M, 1998.

D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.

E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.

Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmlische Düfte", AT Verlag

Hinterauer, Michael, "Kräuter in deinem Garten und deiner Umgebung", Eigenverlag

Hönig, Sabine, "Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen", Stocker Verlag

Keller, Erich, "Das Handbuch der ätherischen Öle", Goldmann Verlag

M. Kraus, Einführung in die Aromatherapie, Verlag Simon & Wahl Egweil, 2003.

Price, Shirley & PRICE, "Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe", Deutsche Ausgabe, Verlag Hans Huber

Roth - Kormann, "Duftpflanzen - Pflanzendüfte", EcoMed, Verlag, 1997

Schirner, Markus, "Aroma Öle - Beschreibung und Anwendung von über 200 ätherischen Ölen", Schirner Verlag

Schnaubelt, Kurt, "Praxis der Neuen Aromatherapie", vgs verlagsgesellschaft

Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche

Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015

Werner, "Praxis Aromatherapie - Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen?", Karl F. Haug Verlag

Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", Sonntag Verlag

Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis",

Sonntag Verlag

Bildquelle/Copyright: Michael Hinterauer, Bild Zitronenmelisse - (c) Daniel Ernst - Fotolia.com

## ÜBER DIE AUTORIN



**Herta Maria Oberrauch**, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn  
Österreich

Im Auftrag und Copyright: Michael Hinterauer, "Stübener Kräutergarten",  
Stüben 6, 6850 Dornbirn, Österreich, 0043 699 1020 0992

[www.der-bio-shop.info](http://www.der-bio-shop.info) [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info) [info@hinterauer.info](mailto:info@hinterauer.info)

# Wertvolles aus der Natur Das Melissenöl



Herta-Maria  
Oberrauch  
2015, 2016

wird daher als Bienenweide angebaut. Die Blätter werden zum Aromatisieren vieler Speisen, Salaten, Saucen und in Kompotten verwendet. In allerlei Cocktails wie z.B. im Mojito sorgt er für den besonderen Geschmack. Die Melisse als Tee wirkt beruhigend und verdauungsfördernd. Sie ist auch Inhalt diverser Teemischungen, die speziell bei Magen-Darm-Beschwerden und zur Nervenberuhigung eingesetzt werden.

Das Melissenöl hat antimikrobielle Eigenschaften, diese wird vor allem in Salben zur Behandlung von Herpes simplex genutzt.

In der Kosmetikindustrie ist die Melisse in Badezusätzen, Shampoos und in Parfums mit frischer Duftkomponenten enthalten. Außerdem ist sie Zusatz in "Klosterfrau Melisengeist".

### **Geschichte**

Die Bienen gaben der Melisse ihren Namen, weil sie ihren Duft so lieben. Melissa (griechisch)=Honigbiene. Sie galt bereits in der Antike bei den Römern, Griechen und Arabern als wichtigste Gewürz- und Heilpflanze. Mönche brachten die Pflanze über die Alpen zu uns und bauten sie in Klostergärten an. Sie wurde bei Magen-Darmproblemen, bei Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit und bei Nervosität eingesetzt. Avicenna, ein arabischer Arzt schrieb: "Melisse macht das Herz froh und stärkt die Lebensgeister". Paracelsus stimmte dieser Aussage ebenfalls zu und erkannte die herzstärkende Eigenschaft.

### **NEBENWIRKUNGEN**

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Beachten sie auch die Angaben in "Allgemeine Information", welche separat veröffentlicht wurde.

### **QUELLEN**

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe  
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

sogenannten "Bauchhirn" (=Magen-Darmtrakt) ein. Verdauungsbeschwerden werden dadurch reduziert.

Auf körperlicher Ebene hat der Wirkstoff epithelisierende und granulationsfördernde Wirkung. Das begünstigt die Wundheilung und den Vernarbungsprozess. Den Atemwegen kommt der Inhaltstoff durch seine ausgesprochene schleimverflüssigende Eigenschaften zu gute. Die spasmolytische Eigenschaft dient dem Magen-Darm Trakt bei Völlegefühl und Blähungen. Monoterpenketone wirken stark antibakteriell sowie antiviral.

**Monoterpenole** wie Linalool sind Stoffe die die Stresshormonproduktion regulieren , sodass eine übermäßige Erregbarkeit zurückgefahren wird. Hingegen bei Lethargie können sie stimulierend wirken.

**Sesquiterpenole** stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und wirken positiv auf den Hormonhaushalt ein. Sie besitzen gute hautregenerierende Eigenschaften und haben sich schon bei Hauterkrankungen bewährt.

### **Wirkung des Melissenöls**

In Wissenschaftlichen Studien wurde die überaus beruhigende, krampflösende und appetitanregenden Eigenschaften heraus gefunden. Die entblähende sowie galleanregende Wirkung der Melisse ist längst bekannt.

Bei nervösen Kindern kann das Melissenöl beruhigen, vor allem bei Hyperaktivität. Es ist wie Balsam für Kinder und zeigt gute Erfolge. Auch Erwachsene mit überstrapazierten Nerven profitieren vom Melissenöl. Außerdem hat die Melisse eine hohen Anteil an Sequiterpenen die sich positiv auf unser Herzkreislaufsystem auswirken. Nicht nur bei Schlafstörungen, auch bei Blutdruckschwankungen und Herzklopfen ohne körperliche Ursache kann das Melissenöl regulierend auf unseren Körper einwirken.

### **Wo hat sich die Melisse bewährt ?**

Die Melisse oder Zitronenmelisse wird als Gewürz-und Arzneipflanze in vielen Gärten angepflanzt. Sie ist auch eine wunderbare Bienenpflanze und

## **Melissenöl (=Melissa officinalis)**

### **HERSTELLUNGSVERFAHREN**

Das ätherische Melissenöl wird durch Wasserdampfdestillation der Blätter hergestellt. 5-8 Tonnen ergeben ca. 1 Liter Öl.

### **Destillation**

Ist die gebräuchlichste Art der Gewinnung ätherischer Öle. In der Dampfdestille befinden sich an unterster Stelle der beheizte Wassertank. Dieser erzeugt Dampf der in den nächsten Behälter gelangt, in dem sich das Pflanzengut befindet. Der Wasserdampf löst nun die Öltropfen aus der Pflanze , dadurch werden ätherische Öle freigesetzt die gemeinsam mit dem Dampf nach oben steigen. Dort wird das Ölgemisch über ein gekühltes Rohrsystem abgeleitet, gekühlt und kondensiert. Im letzten Auffangbehälter trennt sich dann das Kondensat in Hydrolat (Wasser) und ätherisches Öl. Ätherisches Öl ist leichter als Wasser und zudem nicht wasserlöslich, d.h. es schwimmt sichtbar an der Oberfläche als Ölfilm bzw. Ölschicht. Diese Eigenschaft wird genutzt um das ätherische Öl unproblematisch ab zu schöpfen.

Das kondensierte Wasser in dem noch Spuren des ätherischen Öls enthalten sind, wird als Hydrolat bezeichnet.

### **CHARAKTERISIERUNG**

Das Melissenöl ist eine klare Flüssigkeit die frisch und zitronenartig duftet.

### **Botanik**

Die Melisse auch Zitronenmelisse, Bienenkraut oder Frauenkraut genannt, ist eine 50-80cm hohe ausdauernde Staude und gehört zu den Lippenblütengewächse (Lamiaceae). Sie bildet unterirdische Rhizome von denen kurze Ausläufer ausgehen. Die Blätter sind herz-bis eiförmig und sind an den Ränder kerbig gesägt. In den Blattachsen befinden sich die weiß-gelblichen Blüten. Blütezeit ist von Juni bis August.

**Herkunft**

Die Melisse ist besonders im Mittelmeerraum verbreitet. Sie wächst in Frankreich, Spanien, Italien aber auch in den Balkanländern, in Nordamerika und im Orient.

**WISSENSWERTES**

Natürlich sind in ätherischen Ölen sehr viel unterschiedliche Wirkstoffe enthalten, die einerseits für den charakteristischen Duft verantwortlich sind, und andererseits positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Sie enthalten natürlich auch Reizstoffe, die in der richtigen Dosis unbedenklich sind, bzw. auch positive Effekte haben können, z.B. bei Massagen durchblutend wirken und so Verspannungen lösen können. Zur besseren Hautverträglichkeit werden ätherische Öle mit einem Trägeröl vermischt.

**Reizstoffe**

Durch sie wird die Haut leicht gereizt und indirekt wird die Produktion körpereigener Entzündungshemmer wie schmerzstillende Stoffe angeregt. Auf Muskeln, Nerven und Gelenke hat diese Reizung positive Eigenschaften. Diese erwünschte Wirkung der Hautreizung wird "Counterirritant Effekt" bezeichnet. Dieser Zustand ist schon lange bekannt und wurde experimentell bewiesen.

**Wirkungsspektrum**

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Melissenöls und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch ein besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls.

**INHALTSSTOFFE**

**Sesquiterpene** (beta-Caryophyllen), **Monoterpenaldehyde** (Citral)  
**Monoterpene** , **Ester**, **Monoterpenketone**, **Monoterpenole**,  
**Sesquiterpenole** ;

**Sesquiterpene** wie beta- Caryophyllen machen die hautfreundliche Eigenschaften aus. Außerdem wirken sie entzündungshemmend und sind leicht schmerzlindernd. Bei einer Histaminausschüttung (z.B. Allergien)

wirken die Stoffe regulierend, da sie die Zellmembranen der Mastzellen stabilisieren und so den Reperaturmechanismus der Zellen unterstützen

**Monoterpenaldehyde** wie Citral sind vor allem für den zitronenartigen Geruch verantwortlich. Sie sind sensibel gegenüber Licht und Luft. Bei zu hoher Dosierung und besonders empfindlicher Haut wirkt der Inhaltstoff reizend. Körperlich wirken **Monoterpenaldehyde** Schmerz und entzündungshemmend. Sie stärken die körpereigene Abwehr, sind antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Außerdem sind sie sehr appetitanregend und verdauungsfördernd.

Auf psychischer Ebene wirkt der Inhaltstoff anregend, erfrischend, löst innere Spannungen, fördert neue Ideen und Kreativität. In geringer Dosierung wirkt **Citral** beruhigend, in normaler Dosierung anregend und belebend. Bei Überdosierung kann es zu Reizbarkeit kommen. Ätherische Öle mit einem hohen Anteil an **Monoterpenaldehyde** dürfen nicht pur auf die Haut aufgetragen werden.

**Monoterpene** wirken schmerzstillend, erwärmend und entzündungshemmend. Sie beeinflussen das vegetative Nervensystem positiv. Vor allem die glatte Muskulatur der verschiedenen Organsysteme (Nieren und Magendarm). Die Monoterpene sind außerdem immunstimulierend, sie sind in der Lage das Abwehrsystem zu aktivieren. Auf psychischer Ebene wirken sie konzentrationsfördernd und strukturierend. Fördern logisches Denken und wirken angstlösend.

**Ester** -Körperlich sind Ester sehr hautverträglich, insbesondere bei Hautproblemen im Anfangsstadium entzündungshemmend und antimykotisch. Sie fördern die Serotoninausschüttung , sind ausgesprochen schmerzstillend und unterstützen den Schlaf. Außerdem wirken sie auf das Herzkreislaufsystem positiv ein.

**Monoterpenketone** wirken vor allem auf die Psyche ein. Sie haben einen starken Einfluss auf unseren Gehirnstoffwechsel, sind stimulierend aber auch entspannend. Sie beeinflussen den Neurotransmitter Acetylcholin und Serotonin positiv. Das kommt nicht nur dem zentralen Nervensystem zugute, sondern wirkt auch auf das enterische Nervensystem dem