



Pflanzenporträt

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Nora Hils, gärtnerische Mitarbeiterin von HORTUS

Die ursprünglich ostmediterrane Zitronenmelisse ist in Mitteleuropa seit Jahrhunderten Kulturpflanze. Auch in Nordafrika und Amerika ist sie vielerorts eingeführt. Nur an geschützten, gartenähnlichen und offenen Stellen finden wir sie auch verwildert. Sie wurde schon in der Antike als Gewürz- und Arzneipflanze für Herz- und Magenleiden, bei Hysterie und zur Linderung von Frauenleiden genutzt. Hildegard von Bingen wusste die beruhigende Eigenschaft der Melisse zu schätzen.

Botanik und Ökologie

Bis zu 90 cm hoch wird die mehrjährige Zitronenmelisse. Die ziemlich regelmässig gezähnten Blätter sind in kreuzgegenständigen Etagen angeordnet. Die Blätter und der Stiel sind kaum bis leicht behaart. Die Pflanze hat einen für Lippenblütler typischen Wuchs. Dieser zeichnet sich durch einen strengen Aufbau im Blattbereich und seine vierkantigen Stängel aus. Die Blätter des Haupttriebs durchlaufen keine Formverwandlung, höchstens eine Veränderung in der Grösse. Eine weitere Eigenschaft zeichnet den Blattbereich der Lippenblütler aus: Er ist sogar bei ganz jungen Pflänzchen von einem starken ätherischen Duft durchzogen. Diesen zitronig-frischen Geruch verströmt die Melisse nicht von sich aus. Das Aroma muss durch Zerreiben und Quetschen, Überbrühen oder Destillieren hervorgehoben werden. Erst dann erfahren wir die erfrischende und doch beruhigende Wirkung des Geruchs. Sobald die nach allen Seiten auswachsenden Blüentriebe die Gestalt auflockern, wird der Geruch schwächer und herber.

Die kurz gestielten, unscheinbaren Blüten sitzen halbquirlartig in den Achseln der Blätter. Aus den blassgelben Knospen bilden sich weisse oder bleichviolette Kronröhren mit deutlicher unterscheidbarer Ober- und Unterlippe. Die Kelchblätter sind zu einer Kelchröhre verwachsen. Es werden ständig neue Blütenanlagen gebildet, so dass alle Blütenstadien vertreten sein können. Die Blüte streckt sich von Juni bis September.

Das typischste Merkmal der Lippenblütler sind die vier kleinen, trockenen Nüsschen oder Klausen, in die der Fruchtknoten unterteilt ist. Die Zitronenmelisse vollzieht meist eine autogame Befruchtung in den noch geschlossenen Blüten. Dennoch werden die Blüten intensiv von Bienen und Wildbienen befliegen.

Anbau und Ernte

Die Zitronenmelisse ist ein Lichtkeimer mit einer Keimdauer von 8-12 Tagen. Die Aussaat sollte frühestens ab Ende März oder besser später im Gewächshaus erfolgen. Bei zu geringer Wärme im Gewächshaus ist mit schlechten Keimergebnissen zu rechnen. Die einfachste Vermehrung ist die Wurzelstockvermehrung im Frühjahr oder Herbst. Hier besteht die Gefahr der Verbreitung des Rostbefalls, dieser steckt eventuell bereits im Vermehrungsmaterial. Ca. zwei Monate nach der Aussaat können die pikierten Pflanzen ins Freiland mit einem Pflanzabstand von 60 cm auf 40 cm gesetzt werden.

Die Zitronenmelisse ist sich selbst unverträglich und sollte auch nicht nach anderen Lippenblütlern angebaut werden. Versuche ergaben, dass vollschattige Standorte für die Melisse keine angemessene Entwicklungsmöglichkeit bieten. An teilweise besonnten Standorten kann sich die Melisse kräftig und üppig entwickeln, allerdings langsamer als am Sonnenstandort und mit einer Betonung des vegetativen Wachstums. Vollsonnige Standorte bieten bei ausreichender Bodenfeuchtigkeit die Möglichkeit zur Entfaltung üppiger

Pflanzen mit harmonischer Entwicklung von Blatt- und Blütenbereich. Blühen und Reifen setzen hier nach kürzerer Vegetationszeit ein als am Halbschattenstandort. Trockenheit kann zu einer Einschränkung des Wachstums führen. Sehr feuchte und schwere Böden mindern den Ertrag und wirken sich nachteilig auf das Aroma aus.

Die Melisse ist recht pflegeleicht, sie erfordert die üblichen Hack- und Pflegearbeiten. Geerntet wird das frische Kraut, bevor die Blüten ansetzen. Um die Blüte zu vermeiden, sollte ein regelmässiger Schnitt stattfinden. Von Mai bis September sind in der Regel 3 Ernteschnitte möglich. Gesunde und gut ernährte Kulturen können 3 bis 4 Jahre geerntet werden. Die zarten Blätter sind sehr empfindlich gegen Druck, und wenn beim Trocknen die Temperatur nur ein wenig zu hoch ist, werden sie braun. Sie sollten schonend bei höchstens 30° getrocknet werden.

Beim Anbau für die Samenernte empfiehlt es sich die Kultur aufzubinden. Das Saatgut ist 2 Jahre gut lagerfähig, danach nimmt die Keimfähigkeit rasch ab.

Indikationen und Inhaltsstoffe

Die beruhigende und krampflösende Wirkung steht bei der Melisse im Vordergrund. Sie findet Verwendung bei Magen-Darm- und Menstruationsbeschwerden, aber auch bei nervös bedingten Einschlafstörungen. Äusserlich angewendet hilft sie bei Lippenherpes. In Kombinationspräparaten wird sie auch zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems angewandt. Melisse ist oft ein Bestandteil von Kräuterlikören und wird als Küchengewürz eingesetzt. Die Hauptkomponenten des ätherischen Öls sind Citral und Citronella. Weitere Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Cumarine, Flavanoide und Säuren.

Ausführliche Literaturliste unter: www.bdn.ch/lists/1194/view .



Die Blüte der Melisse erstreckt sich von Juni bis September.

Dieses Pflanzenporträt ist Bestandteil des Berichts, den HORTUS nach der Saatgutvermehrung für die Genbank im Rahmen der schweizerischen Biodiversitätsprojekte abgeliefert hat. Die Biodiversitätsprojekte werden durch das BLW im Rahmen des NAP-PGREL unterstützt.

