

Namen

Lemon Balm, Melisse

Beschreibung

Familie Lamiaceae/Labiatae, Lippenblütler: mehrjährige, duftende Pflanze. Liebt Halbschatten und feuchte Böden. Die Stängel sind biegsam. Die Blätter sind zart. Die Blüten sind klein, weiss. Blatt und Blüte duften.



Analytik und Wirkung

Ätherisches Öl mit Citral, Citronellal, Geranial, Neral, Linalool, Caryophyllenen und Pinenen. Flavonoide, Terpene, Rosmarinsäure, Luteolin.¹⁻⁵

Wirkungen über das cholinerge System (muskarinische Rezeptoren) und das glutaminerge System (GABA-Rezeptoren) sind nachweisbar.⁶⁻⁸

Zitronenmelisse wirkt muskelberuhigend, sedierend, Schlaf-verbessernd und anxiolytisch.⁹⁻¹²

Gesamtinformation

Selbständige, wandernde Pflanze mit Vorliebe für etwas feuchte halbschattige Bereiche. Rasch wirkend, aber auch rasch entschwunden.

Erfahrung

Entspannende, ausgleichende und fröhlich stimmende Pflanze. Hilft bei Muskelverspannungen, allgemeiner Unruhe und Schlafstörungen. Kann gut mit Passionsblume und Lavendel kombiniert werden.

Vorsicht

Das ätherische Öl der Zitronenmelisse ist sehr rasch evaporiert. Trocknen und Aufbewahren sind mit einem deutlichen Wirkverlust verbunden. Am besten auf dem Balkon, im Garten Zitronenmelisse anpflanzen und direkt verwenden.

Literatur

1. Awad R, Muhammad A, Durst T, Trudeau VL, Arnason JT. Bioassay-guided fractionation of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) using an *in vitro* measure of GABA transaminase activity. *Phytother Res.* 2009;23(8):1075-1081. doi:10.1002/ptr.2712
2. Gałasiński W, Chlabicz J, Paszkiewicz-Gadek A, Marcinkiewicz C, Gindzieński A. The substances of plant origin that inhibit protein biosynthesis. *Acta Pol Pharm.* 1996;53(5):311-318.
3. Hanganu D, Vlase L, Filip L, Sand C, Mirel S, Indrei LL. The study of some polyphenolic compounds from *Melissa officinalis* L. (Lamiaceae). *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi.* 2008;112(2):525-529.
4. Patora J, Klimek B. Flavonoids from lemon balm (*Melissa officinalis* L., Lamiaceae). *Acta Pol Pharm.* 2002;59(2):139-143.
5. Spiridon I, Colceru S, Anghel N, Teaca CA, Bodirlau R, Armatu A. Antioxidant capacity and total phenolic contents of oregano (*Origanum vulgare*), lavender (*Lavandula angustifolia*) and lemon balm (*Melissa officinalis*) from Romania. *Nat Prod Res.* 2011;25(17):1657-1661. doi:10.1080/14786419.2010.521502
6. Awad R, Levac D, Cybulska P, Merali Z, Trudeau VL, Arnason JT. Effects of traditionally used anxiolytic botanicals on enzymes of the gamma-aminobutyric acid (GABA) system. *Can J Physiol Pharmacol.* 2007;85(9):933-942. doi:10.1139/Y07-083
7. López V, Martín S, Gómez-Serranillos MP, Carretero ME, Jäger AK, Calvo MI. Neuroprotective and Neurological Properties of *Melissa officinalis*. *Neurochem Res.* 2009;34(11):1955-1961. doi:10.1007/s11064-009-9981-0
8. Yoo DY, Choi JH, Kim W, et al. Effects of *Melissa officinalis* L. (Lemon Balm) Extract on Neurogenesis Associated with Serum Corticosterone and GABA in the Mouse Dentate Gyrus. *Neurochem Res.* 2011;36(2):250-257. doi:10.1007/s11064-010-0312-2
9. Kennedy DO, Wake G, Savelev S, et al. Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties. *Neuropsychopharmacology.* 2003;28(10):1871-1881. doi:10.1038/sj.npp.1300230
10. Kennedy DO, Little W, Haskell CF, Scholey AB. Anxiolytic effects of a combination of *Melissa officinalis* and *Valeriana officinalis* during laboratory induced stress. *Phytother Res PTR.* 2006;20(2):96-102. doi:10.1002/ptr.1787
11. Müller SF, Klement S. A combination of valerian and lemon balm is effective in the treatment of restlessness and dysomnia in children. *Phytomedicine.* 2006;13(6):383-387. doi:10.1016/j.phymed.2006.01.013
12. Ulbricht C, Brendler T, Gruenwald J, et al. Lemon balm (*Melissa officinalis* L.): an evidence-based systematic review by the Natural Standard Research Collaboration. *J Herb Pharmacother.* 2005;5(4):71-114.