



“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”



Die Melisse und ihr ätherisches Öl

Melissa, der lateinische Name leitet sich vom griechischen Wort für Biene ab. Die Melisse verdankt ihren Namen den Bienen, weil diese den Duft besonders lieben und die Pflanze umschwärmen. Allerdings gibt es noch einen zweiten Grund für die Namensgebung: Man wendet das zerquetschte Kraut zur Linderung nach Bienenstichen an.

Alleine beim Berühren des inzwischen vertrauten Bewohners vieler Hausgärten platzen die unzähligen Ölzellen auf und die Melisse verströmt ihren frisch krautigen, leicht zitronenartigen Duft. Da die Pflanze so empfindlich ist, wird das ätherische Öl bereits am Feld unmittelbar nach der Ernte destilliert.

Für ein Kilogramm Melissenöl werden bis zu 10 Tonnen Melissenkraut benötigt. Das ist doppelt so viel, wie zur Gewinnung des Rosenöls. Dadurch ist die Kostbarkeit dieses Öles selbsterklärend.

Die Hochpreisigkeit des ätherischen Melissenöls verleitet leider wenig qualitätsbewusste Händler dazu, das Öl mit der indischen Zitronenmelisse, die gar keine Melisse ist, sondern zu den Grasgewächsen zählt, zu strecken oder diese Zitronenmelisse als Melisse zu verkaufen.

Natürlich ist die Wirkung des Öls dann auch eine andere, als die des Öls der echten Melisse, der *Melissa officinalis*.



Aromaworkshop

Gestärkt in den Herbst
3. und 18. Oktober 2017

Wenn die Tage kürzer und kühler werden, sollen auch wir das Tempo reduzieren und bewusst unser Wohlbefinden unterstützen. Viele ätherische Öle muntern an trüben Tagen auf und vermögen unser Immunsystem zu stärken.

Das Wissen darum vermittele ich euch im Workshop „Gestärkt in den Herbst“ und leite euch an die für euch passende ätherische Ölmischung zu erstellen. Die Workshops finden von 18.00-21.00 Uhr in meine Praxisräumlichkeiten in der Pfeifergasse 3 statt. Anmeldung unter info@aromapraxis.eu oder unter **0664 2816869**.

Aromageschenk

Geburtstagsgeschenk oder
Weihnachtsgeschenk einmal anders

Zeit schenken und diese mit Freunden bei einem Aromaworkshop verbringen! Eintauchen in die Welt der Düfte und sich selbst verwöhnen.

Wenn sich 4-8 Freunde zusammenfinden, können Workshops auch nach individueller Terminabsprache und zu individuellen Themen gebucht werden.

Wenn ich an die Melisse denke, kommt mir die Farbe gelb in den Sinn. Sicher ist es ihr zitroniger Duft, welcher mir die Farbe der Sonne vor Augen führt und das Gefühl von ruhevoller Fröhlichkeit vermittelt. Die Erkenntnisse über diese alte Heilpflanze könnten ein kleines Buch füllen. Ich habe versucht das Wesentliche zu beschreiben und gehe diesmal für Interessierte dennoch etwas in die Tiefe durch das Beschreiben der biochemischen Wirkung der dominierenden Komponenten des ätherischen Melissenöls.

Biochemische Inhaltsstoffe

Zwei Inhaltsstoffgruppen dominieren das Melissenöl, welche Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen lassen und die zum ändern die Lebensgeister wecken.

Das sind zum einem Sesquiterpene, die Kraft, Stärke und Selbstvertrauen geben und unsere Ausstrahlung unterstützen. GABA, der Hauptbotenstoff im Gehirn sinkt bei Stress, Hektik und Reizüberflutung, was zu Ängsten Erregbarkeit und Nervosität führt. Sesquiterpene sind in der Lage die Produktion von GABA wieder anzuregen. Des Weiteren wirken sie regulieren auf verschiedene andere Botenstoffe, sodass sie sowohl beruhigend, stimulierend und kräftigend wirken können, je nach Stimmungslage.

Die Monoterpenaldehyde zum anderen, sind für den zitronenartigen Duft verantwortlich. Gering dosiert fördern sie die ruhevolle Wachheit und in physiologischer Dosierung wirken sie anregend und belebend. Überdosiert kann es zu Unruhe und Reizbarkeit kommen.

Die belebende und erfrischende Wirkung reduziert innere Spannungen und fördert die Kreativität. Geistige Müdigkeit ist wie weggeblasen und die Stimmung steigt. Man nimmt an, dass die Monoterpenaldehyde modulierend auf die Dopaminausschüttung wirken. Der Neurotransmitter Dopamin, unser „Kreativhormon“ reagiert empfindlich auf Stress. Beim Absinken des Dopaminspiegels kommt es zu Fantasielosigkeit, geistiger Einengung, psychischer Abstumpfung bis hin zu Angstzuständen und depressiver Verstimmung. Monoterpenaldehyde unterbinden die Erhöhung von Schmerz- und Entzündungsmediatoren durch direkten Einfluss auf die Prostaglandinsynthese.

Melissenöl hilft nicht nur bei nervlicher Überlastung und Schlaflosigkeit, sondern auch bei Herzbeschwerden ohne organische Ursachen.

Schon Avicenna, ein berühmter arabischer Arzt und Philosoph (980-1037) schrieb: „**Melisse macht das Herz froh und stärkt die Lebensgeister**“.

Das frische zitronig duftende Melissenöl ist Balsam für nervöse Kinder und verhilft hyperaktiven Kindern zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Durch seine starke antivirale Wirkung ist das Melissenöl die erste Wahl bei Herpes, z.B. Fieberblasen und Gürtelrose. In diesen Fällen sprüht man am besten das Melissenhydrolat, da es milder als das ätherische Öl ist, direkt auf die betroffenen Hautareale. Auch virale Infekte kann man damit unterstützend behandeln.

Weiters zeichnet sich das Melissenöl durch seine antiallergische, entzündungshemmende und leicht schmerzstillende Wirkung aus.

Cave: Melissenöl kann reizend auf sehr empfindliche Haut wirken. Es kann den Augeninnendruck erhöhen und Vorsicht ist in der Schwangerschaft geboten.

Rezept Melissensirup: 1Kg Zucker mit 1l Wasser aufkochen. Soviel Melissenkraut wie möglich dazu geben und 3 Tage stehen lassen. Anschließend abseihen, nochmals aufkochen und in saubere Flaschen abfüllen. Gutes Gelingen!



Einsatz des ätherischen Melissenöls