

Wenn's vorne zwickt und hinten beißt ...

(zrcw) ... nimm Klosterfrau-Melissen-geist! So pflegte mein Ömchen vor sich hin zu summen und schenkte sich munteren Lütten ein; von wegen der Gesundheit versicherte sie im Brustton der Überzeugung. Eigentlich, liebe Leser, wollte ich heute etwas über die Kamille berichten. Das fiel mir beim Überfliegen einer älteren Gala ein, in der mir die ebenfalls etwas ältere Camilla Windsor, ehemals Parker Bowles, Herzogin von Cornwall, Gattin des Prince of Wales, der mit den Ohren, grün-befiederten Hutes entgegenblickte. Nun ändere ich mein Vorhaben und gehe gern auf das eine oder andere Leserecho ein, welches sich auf den Franzbranntwein-Artikel der vergangenen Ausgabe bezieht. So schrieb mir Frau I.T., dass sie mit Melissengeist-Einreibungen gute Erfahrungen gemacht habe und bat mich um Erläuterung zum Unterschied dieser beiden ‚Geister‘. Dem komme ich an dieser Stelle gerne nach und bitte Sie, die Leserinnen und Leser um Nachsicht, wenn ich aus zeitlichen Gründen Ihre Anfragen nicht persönlich beantworte. Gleichwohl freue ich mich über jede Nachfrage und über jeden Kommentar, sind diese doch immer wieder Anregungen auch für mich, die ich gerne aufgreife. Melissa, um zunächst bei den Vornamen kurz zu verweilen, heißt – dem Griechischen entlehnt – die Honigbiene (mel= Honig) oder die Zuckersüße. Ruth-Maria Kubitschek spielte seinerzeit 1966 im dreiteiligen Straßenfeger-Krimi »Melissa« von Francis Durbridge die zuckersüße Hauptrolle; long time ago! Doch zurück zum Thema: Das volksheilkundliche Allheilmittel, die gute alte Zitronenmelisse, entstammte ursprünglich dem asiatischen und südöstlichen Mittelmeerraum und musste per Verordnung in einem jeden frühmittelalterlichen Klosterheilkräutergarten angebaut werden, weil sie damals schon als unentbehrlich und sehr wertvoll galt. So brauten Mönche zum Beispiel ihre Verdauungsweine daraus – von wegen der Gesundheit versteht sich – vor allem aber gegen innerklosterliches Blähungs-Gepupse; (selbst



Der Bergedorfer Dermatologe Dr. Claus Dreessen gibt wöchentlich Tipps und Tricks rund um das Thema Haut.

Foto: Privat

wenn es hieß: einem verzagten Arsch entfährt kein fröhlicher Furz ...!). Beim Zerreiben ihrer Blätter zwischen den Fingern ist ein an Zitronenaroma erinnernder Duft zu riechen, daher auch ihr Name Zitronenmelisse oder wissenschaftlich korrekt: *Melissa officinalis* (aus dem Lateinischen: Offizin = Werkstätte, Arbeitsraum; ein Begriff, der bis heute für Apothekenlabore und im Buchdruckereigewerbe verwendet wird.) Mundartliche Bezeichnungen wie Darmgichtkraut, Frauenkraut, Herzbrot, Herzkraut oder Herztrost, Mutterwurz und Nervenkräutel oder Zahnwehkraut verweisen auf die vielfältigen Anwendungsgebiete bei Beschwerden aller Art. Wohlbermerkt: Beschwerden (und nicht! : Krankheiten). Die klassische, mittlerweile evidenzbasiert (= höchstwissenschaftlich methodisch)e Schulmedizin weist entspannende wie belebende – dies ist kein Widerspruch in sich – Wirkungen bei Unruhe, Schlafstörungen, Muskelverspannungen und – für Dermatologen und Hausärzte interessant – bei Lippenherpes nach, weil virenhemmend. Für hiervon Betroffene eignen sich 10 Gramm kurz vor der Blüte im Juni gepupfte Melissenblätter, die im Schraubdeckelglas mit 100 Milliliter Doppelkorn oder Wodka (je ca. 40 Prozent) übergossen werden; zwei Wochen ziehen lassen und dann mit Wattestäbchen mehrfach täglich – gut alle zwei Stunden – den Kribbelherd betupfen, um dem beginnenden Herpes, dieser ollen Rosine am Mund, den Garaus zu machen. Die biologisch-pharmazeutischen Hauptwirkstoffe der Melisse sind das Thymol, die Saponine (lateinisch *sapo* = Seife, weil sie beim Verschütteln mit Wasser einen seifenartigen Schaum ergeben) sowie die Glykoside, die als herzwirksame Substanzen den Herzkaschperl oder -klabaster

bei nervöser Unruhe dämpfen können, als Tee eingenommen kurz vor dem Einschlafbegehren. Entkrampfende Wirkungen bei Uterus (= Gebärmutter)Muskel-Anspannungen zu Beginn der Menstruation oder in den sogenannten Wechseljahren wie auch bei allgemein rheumatisch verursachten Glieder- und Muskelschmerzen können sehr wohl hilfreich sein. Hier nun schließt sich der Überlegungskreis zu der Anfrage unserer Leserin Frau I.T.: Beide ‚Geister‘, Melissa wie auch Franz, sind gleichermaßen empfehlenswert und keineswegs Konkurrenten. Beider angenehme, wie wohltuende Wirkungen am Muskel- und Gliedersystem nach Anstrengung oder Belastung ist jedoch eher weniger deren Inhaltsstoffen denn dem hohen Spiritgehalt von etwa 80 bis 90 Prozent Alkohol in Melissa und Franz geschuldet. Bei den Ein- und Abreibungen an und auf der Haut finden über deren Reflexzonen Blutgefäß- und Nervenendangerungen statt. Die allmähliche, alkoholische Verdunstungskühle »reizt« diese in guter Weise, und das setzt sich eben auch in die Tiefe bis hin zur verspannten Muskulatur fort. Klingt etwas kompliziert, aber funktioniert. Der hinlänglich berühmte Melissengeist wurde erstmalig 1611 von barfüßigen Karmelitermönchen und Klosterfrauen, also Nonnen, destilliert (und geschätzt!). Heutzutage enthält er zumeist anstelle des sehr, sehr teuren echten Melissenspiritus preisgünstigere Supermarkt-Varianten, die übrigens dieselbe wohltuende Wirkung entfalten; so what. Nun reicht's aber mit den Hochprozentern! Deshalb sei zum Schluss allen Kindern und Antialkohol-Freunden ein erfrischender Sommerdrink genannt, die kühle Melissen-Beeren-Bowle: Man lasse ein Bund frischer Zitronenmelisse in 0,7 Liter Ginger-Ale light eine Stunde lang ziehen und entsorge dieses danach auf den Kompost, in die grüne Tonne oder unter die nächste Beetbepflanzung – gut gegen Insekten! Je 150 Gramm frische (oder auch gern tiefgekühlte) Brombeeren, Stachelbeeren und rote Johannisbeeren füge man in einer Bowlenschale dem Melisse-aromatisierten Ginger-Ale hinzu (warte bei den gefrosteten Beeren den Auftauvorgang ab) und übergieße die ganze Schose mit 1 Liter bitzelndem Mineralwasser. Einen Grünzeugs-Zweig fürs Auge als Garnitur darein, Bratwurst auf'n Grill. Partyspaß ohne Ende und ohne dicken Kopp (... falls nicht Oma doch noch heimlich ihren Flachmann zückt – aus rein gesundheitlichen Gründen – versteht sich).

>>> dreessendoc.com