

Mit dem gezielten Einsatz ätherischer Öle, also naturreiner pflanzlicher Duftstoffe, können bestimmte körperliche und auch seelische Wirkungen erzielt werden. Ätherisch bedeutet »zum Himmel strebend«, also »himmlich« oder feinstofflich.

Aromatherapie

Die Anwendung des leicht – frischen, zitrusähnlichen Duftes des ätherischen Melissenöles wirkt sich lindernd bei nervöser Unruhe, Angstzuständen, Schlaflosigkeit oder Überreizungen und anhaltendem Stress aus. Es beruhigt die erregten Sinne, schenkt innere Gelassenheit und Frieden und stärkt die psychischen Kraftreserven.

Melissenöl hat seinen festen Platz in der Kosmetik. Und da beginnt schon ein Problem, denn Melissenöl ist teuer. Der ätherische Ölgehalt der frischen Melissenblätter ist vergleichsweise gering, und so müssen z. B. 7000 kg Melissenkraut verarbeitet werden, um einen Liter Öl zu erhalten. Also wird versucht, das Melissenöl mit billigeren ähnlich duftenden Ölen, wie Lemongras-Öl oder Citronella-Öl, zu ersetzen. Diese Öle haben jedoch andere Wirkungen. Deshalb sollte genau auf die Zusammensetzung des verwendeten Präparates geachtet werden.

Duftlampe zur
Raumbeduftung



Die Melisse eignet sich sehr gut als Nerventonicum. Bei Stress und Überbelastung hilft der frische und zitronige Duft, sich wieder zu regenerieren und zur Ruhe zu kommen.

Ein bisschen Rose und ein bisschen Zitrone

Duftgebende Bestandteile des Melissenöles sind die Monoterpene Geranial, Neral und Citronellal. Darüber hinaus sind noch über 60 weitere teils bekannte, teils noch unbekannt Substanzen im Melissenöl zu finden. Geranial ist ebenfalls im Rosenöl

Monika Volkmann Aromatologin, Dipl.-Sozialpädagogin, Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin



Tipp für die Duftlampe: 1-2 Tropfen Melisse um trübe Gedanken zu vertreiben, überreizte Nerven zu entspannen und Harmonie zu verbreiten.

enthalten, Citronellal trägt zum Zitrusduft mit bei und Neral findet sich in der Orangenblüte, dem Neroliöl. Diese Hauptbestandteile des Öles scheinen auch für die antimikrobielle Wirkung zuständig zu sein. Das bedeutet, dass das Öl gegen Bakterien und Viren, aber auch gegen kleine Lebewesen wie Spinnen wirkt. Weiterhin ist eine beruhigende und krampflösende Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen.

Es bietet sich an, Melissenöl nicht nur in der Duftlampe anzuwenden, sondern auch zu einer entspannenden Massage (1-2 Tropfen in 1-2 Esslöffel Basisöl wie Mandel- oder Jojobaöl) oder zu erfrischenden Mundspülungen (1-2 Tropfen auf etwas warmes Wasser) oder auch zu einem erholsamen Vollbad (3-6 Tropfen auf 2-3 Esslöffel Honig geben und ins eingelassene Badewasser einrühren) zu nutzen. Dabei wirkt das Öl desinfizierend, entzündungshemmend, verleiht frischen Atem und stärkt die Nerven.

Neben anderen beliebten Mundpflegeölen wie Pfefferminz- oder Myrrhenöl wird die erfrischende und entzündungshemmende Wirkung des Melissenöles in natürlichen Mundpflegepräparaten seit über 100 Jahren

Melissenöl eignet sich nicht nur für die Duftlampe, sondern gleichfalls als Zusatz im Massageöl, verdünnt für Mundspülungen sowie im Badewasser.