

# Zitronenmelisse: Turbo für den Geist

## Heilpflanze gegen Erinnerungsstörungen

***Forscher der Northumbria University haben nun wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Zitronenmelisse (Melissa officinalis) wie ein Turbo-Boost für Geist und Wohlbefinden wirkt. Die Wirkung der Heilpflanze wurde schon im 16. Jahrhundert von John Gerard als „Geistesbeschleuniger“ beschrieben.***

Nach den ersten wissenschaftlichen Untersuchungen der British Psychological Society könnte die Pflanze auch für Patienten, die an Demenz leiden, eingesetzt werden. In Laborversuchen haben die Forscher festgestellt, dass die Pflanze die Aktivität von Acetylcholin, einem chemischen Botenstoff, der mit dem Erinnerungsvermögen in Verbindung gebracht wird, steigert.

Der Botenstoff ist bei Alzheimer-Patienten in nur geringen Mengen vorhanden. „Der Pflanzenextrakt könnte auch bei Patienten eingesetzt werden, die an Störungen des Erinnerungsvermögens leiden“, meint Forschungsleiter Andrew Scholey. In ersten Versuchen mit Studenten wurden Kapseln mit getrocknetem Pflanzenextrakt verabreicht.

In den Versuchen konnte bewiesen werden, dass das Extrakt die Gehirnleistung verstärkt. „Wir müssen aber weitere genaue Studien durchführen um zu sehen, ob die Pflanzenextrakte auch bei Alzheimer angewendet werden können“, erklärte Scholey bei der Präsentation der Studie.

Die ursprünglich im östlichen Mittelmeergebiet und Westasien beheimatete Zitronenmelisse wird schon seit dem griechisch-römischen Altertum als Heilpflanze verwendet.

Die Pflanze, die auch unter dem Namen „Herztrout“ bekannt ist, wird bis zu 90 Zentimeter hoch. Die Blätter riechen und schmecken vor der Blüte zitronenartig. Die Pflanze wird auch in der Küche zum Würzen von Süßspeisen und Getränken geschätzt.

