

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 2: Männer und die Gesundheit  
  
**Rubrik:** Praktisches und Wissenswertes

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Melisse

Drei bis vier Tropfen Melissegelb in etwas Wasser eingenommen oder auf ein Stück Würfelzucker geträufelt – die klassische Rezeptur der Karmelitermönche gilt bis heute als Beruhigungsmittel par excellence. Kopfschmerzen verziehen sich, das Gemüt hebt sich, Körper und Geist, Magen und Darm entspannen sich. Nur wenige Pflanzen üben auf den Menschen eine so trostreiche und beruhigende Wirkung aus wie die Zitronenmelisse.



Schon in der Antike kannte man die positiven Eigenschaften der *Melissa officinalis*, und der Volksmund dankte ihr für ihre Wohltaten mit (Kose-)Namen wie Herztrost, Herzkraut, Herzenswonne und Nervenkraut.

Die Staude, die auch in unseren Gärten wächst, wird etwa 70 Zentimeter hoch und riecht intensiv nach Zitronen. Im Juni, kurz vor der Blüte, besitzen die jungen Triebe und

Blätter den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen und Aromastoffen; man kann sie aber den ganzen Sommer über ernten.

Ebenso bekannt wie der Melissegelb sind der Melissentee, das Melissenbad und die unzähligen Shampoos, Gesichtswasser und Duftschalen, in denen die Melisse ihren Duft verströmt. Auch in die Küche bringt die Melisse eine exquisite Note – in Obst- und Blattsalaten, Quark- und Eierspeisen sowie Fisch- und Geflügelgerichten.

Alfred Vogel hat die Wirkstoffe der Zitronenmelisse in verschiedenen Heilmitteln eingesetzt: in den Gemütsver Stimmungstropfen *Hyperiforce*, im Magenmittel *Gastrosan* sowie im Herztonikum *Cardiaforce* (alle drei nur in CH erhältlich). Melissenblätter enthält auch der A. Vogel Genusstee, ausserdem gibt es die reine Tinktur (*Melissa off.* Ø). • CU

(Fortsetzung von Seite 21) Mit geschlossenen Augen näherte sie sich dem Wäschekorb und entnahm ihm ein Dutzend Tafeln Schokolade, die sie sofort auswickelte. Auch mir gab sie davon, und ich zermalmte sie mit wohligen Grunzen. Mittendrin erwachte mein Abmagerungsinstinkt. Ich kroch zum Telefon und wählte die Nummer der Überwachungsstelle: «Kommen Sie schnell ... schnell... sonst essen wir ... Schokolade ...»

«Wir kommen sofort», rief der Dozent. «Wir sind schon unterwegs ...»

Bald darauf hielt mit kreischenden Bremsen das Auto der Gewichtüberwacher vor unserem Haus. Sie brachen durch die Tür und stürmten die Küche, wo wir uns in Haufen von Silberpapier, gebratenen Obstüberbleibseln und flüssiger Creme herumwälzten. Eine halbe Tafel Schokolade konnten sie noch retten. Alles andere hatte den Weg in unsere Mägen gefunden und hatte uns bis zur Unkenntlichkeit aufgebläht.

Der Dozent nahm uns auf die Knie, rechts mich, links die beste Ehefrau von allen.

«Macht euch nichts draus, Kinder», sprach er väterlich. «Ihr seid nicht die ersten, denen das passiert. Schon viele unserer Mitglieder haben in wenigen Stunden alles Gewicht, das sie in Jahren verloren hatten, wieder zugenommen. Lasset uns von vorne anfangen.»

«Aber keinen Kohlrabi», flehte ich mit schwacher Stimme. «Ich beschwöre Sie, keinen Kohlrabi.»

«Dann», so der Dozent, «seien es Karotten ...» Wir haben die Reihen der überwachten Gewichtsabnehmer verlassen. Wir waren völlige Versager ...

Na und. Gut genährte Menschen haben bekanntlich den besseren Charakter, sie sind freundlich, grosszügig und den Freuden des Daseins zugetan, sie haben, kurzum, mehr vom Leben. Was sie nicht haben, ist Kohlrabi und Sauerkraut. Aber das lässt sich verschmerzen.

Aus: «Kishon für Feinschmecker», mit Genehmigung des Verlags Langen Müller, München





**Höckerschwan** (Cygnus olor)