



[Nachrichtenagentur](#) | [Studien kurz und knapp](#)

13.05.2015

Zitronenmelisse beruhigt nervöse Herzen

Melissenextrakt hilft laut Studie bei Herzstolpern

Nicht nur wegen der herzförmigen Blätter trägt die Melisse, sowohl als Heil- und Gewürzpflanze genutzt, unter anderem auch den Namen "Herzrost". Ihre beruhigende Kraft wurde bereits von Ärzten des Altertums und Mittelalters wie Theophrastos und Paracelsus erkannt.


Inwiefern ein Extrakt aus der Melisse (*Melissa officinalis*) Patienten mit regelmäßig auftretendem gutartigen Herzrasen helfen kann, untersuchte nun eine Studie. Die Probanden nahmen nach vorheriger zufälliger Zuweisung in eine der beiden Gruppen über den Studienzeitraum von zwei Wochen zwei Mal täglich Kapseln mit 500 mg Melissenextrakt oder aber Placebokapseln ein. Im Fokus der Messungen standen psychische Symptome wie Angstgefühle, depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Somatisierung und psychosoziale Belastungen.

Bei den Patienten in der Melissenextraktgruppe konnten die Vorfälle des Herzrasens um mehr als ein Drittel reduziert werden, auch die Angstzustände und damit verbunden (Ein-)Schlafstörungen gingen bei diesen Patienten im Vergleich zu jenen, die Placebokapseln einnahmen, deutlich zurück. Insgesamt wurde der Melissenextrakt von den Patienten gut vertragen.

Daniela Hacke, M.A.

Fachbereich Informationsbeschaffung und
Wissensmanagement

 0201 56305 18

 d.hacke@carstens-stiftung.de



Natürlich herzgesund

Der Ratgeber enthält ein Programm zur Lebensstilveränderung, das in der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde der Kliniken Essen-Mitte erprobt und wissenschaftlich geprüft wurde. [\[mehr\]](#)

Einschätzung:

Üblicherweise werden bei Herzrasen gutartigen Charakters verhaltenstherapeutische Maßnahmen oder Mittel wie moderate Angstlöser oder Beta-Blocker empfohlen. Letztere verursachen jedoch in vielen Fällen Nebenwirkungen. Ein gut verträgliches pflanzliches Medikament wie der in dieser Studie untersuchte Melissenextrakt kann eine Alternative, vielleicht auch in Kombination mit anderen Maßnahmen wie Entspannungsverfahren oder kognitiver Verhaltenstherapie darstellen. Auf jeden Fall sollte vor einer Selbstbehandlung jedoch erst mit dem behandelnden Arzt die Ursache des Herzrasens abgeklärt werden.

Tipp:

Das in der Studie verwendete und zu diesem Zweck hergestellte Präparat ist bisher nur im Iran erhältlich. Im deutschen Raum werden jedoch Melissenpräparate in ähnlicher Zubereitung rezeptfrei in den Apotheken vor Ort oder im Internet angeboten. Wenn auch in niedrigerer Dosis, ist Melisse auch als Teezubereitung oder alkoholischer Auszug (Melissengeist) erhältlich. Da die Zitronenmelisse ein sehr aromatisches, schmackhaftes Kraut ist, lohnt sich auch ihr Einsatz in der Küche, wie z.B. im Bulgursalat, in (grünen) Smoothies oder als Deko auf dem Sorbet. Wichtig: Die Melissenblätter bei gekochten Gerichten erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben.

[Zurück zur Nachrichtenübersicht](#)

[< voriger Artikel](#)

[nächster Artikel >](#)

Literatur

1. Alijaniha F, Naseri M, Afsharypour S, Fallahi F, Noorbala A, Mosaddegh M, Faghizadeh S, Sadrai S. Heart palpitation relief with *Melissa officinalis* leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. *J Ethnopharmacol* 2015, epub ahead of print. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2015.02.007>
> [Abstract](#)

— Mehr zum Thema: Herz-Kreislauf & Phytotherapie/Pflanzenheilkunde —

[> Olivenblätter senken Blutdruck und Blutfette](#) > [Mit Maulbeerblättern gegen hohe Blutfettwerte](#) > [Zichorienkaffee zur Thromboseprävention](#) > [Weniger Schlaganfälle bei älteren Menschen durch Olivenöl](#) > [Pflanzen gehen zu Herzen](#) > [Hibiskus senkt den Blutdruck?! > Mistel senkt Bluthochdruck](#) > [Soja könnte Schlaganfälle begrenzen helfen](#) > [Roter Ginseng enttäuscht](#) > [Warum gerät der Granatapfel in Vergessenheit?](#) > [Bessere Fitness mit Roter Bete?](#) > [Koffeinfrei aber Phenolreich - Beugt Muckefuck einer Thrombose vor?](#) > [Cranberry-Saft putzt die Gefäße](#) > [Grüner Tee zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) > [Danshen kann den Blutdruck normalisieren](#) > [Kleine Beere – große Wirkung?](#) > [Natürlicher Blutdrucksenker aus Asien](#) > [Rotwurz-Salbei schützt das Herz](#) > [Elastische Gefäße auf natürliche Art?](#) > [Grüner Tee ist gut fürs Herz!](#) > [Warum ist Weißdom gut fürs Herz?](#) > [Gesunde](#)

[Rosenfrucht > Herzkrankheitsrisiko von Diabetepatienten senken > Köcherblümchen mit gefäßerweiternder Wirkung > Sauer macht fit > Bestimmte Heidelbeer-Art kurbelt Fettstoffwechsel an > Natürliche Power für die Elf? > Flaschenkürbis ist gut fürs Herz! > Mariendistel ist gut für die Gefäße > Rosenduft sorgt für Entspannung](#)