

KRÄUTERPFARRER  
**Benedikt**

## **Hopfen und Melisse in GoodNightDrink**

### **Der Hopfen und die Melisse Entzünden pflanzliches Friedenslicht**

Der **Hopfen** ist seit jeher eine wichtige Heilpflanze, die vor allem mit der Braukunst des Bieres in Verbindung gebracht wird. Jedoch wissen wir, dass die beruhigenden und ausgleichenden Wirkungen, die aus den Hopfenblüten abgerufen werden können, ebenso unsere Beachtung verdienen. In der angewandten pflanzlichen Heilkunde wird daher der Hopfen verwendet, um Erregungszustände zu mindern und eine Beruhigung für Leib und Seele zu schaffen. In einer hektischen Zeit wie der Unsrigen kann es also nur gut sein, sich dieser natürlichen Ausgleichshilfe zu bedienen.

#### **Zitronenmelisse**

Die Honigbiene mag diese Pflanze ganz besonders. Das wussten auch schon die alten Griechen. Daher benannten sie folgerichtig den heilsamen Lippenblütler nach dem emsigen Insekt, das sich für seine oftmaligen Ernteflüge an der Melisse stärkt und labt. Obwohl die Zitronenmelisse ursprünglich in wärmeren Gefilden rund um das Mittelmeer daheim war, haben die Klöster des Mittelalters diese Heilpflanze auch nördlich der Alpen kultiviert und somit bekannt gemacht. Das Herz und die Nerven hängen in ihrer Funktion für unsere Gesundheit eng zusammen. Da gibt es unvermeidlich Situationen in unserem Leben, die uns erregen und verunsichern und wo wir in der Folge beide bewusster spüren und bemerken. Die Melisse kann hier auf ganz sanfte Weise helfen, die Ruhe der Nerven wieder zu erlangen und Entspannung zu finden. So kann z. B. ein moderner Entspannungsdrink (Goodnightdrink) mit Hopfen und Melisse dazu beitragen, Wetterfühligkeit und Schlafstörungen zu mindern oder gar zu vertreiben.

Generell können die Heilwirkungen der Zitronenmelisse überdies als krampflösend, beruhigend, verdauungsfördernd und auch kräftigend bezeichnet werden.

#### **Kombination Hopfen und Melisse**

Da man Heilpflanzen auch miteinander kombinieren kann, steht dem Hopfen die Zitronenmelisse ganz gut zur Seite.



Mit freundlichen Grüßen  
Kräuterpfarrer Pater Benedikt Felsinger Stift Geras

*Benedikt P. Felsinger*