

Prophylaxe und Hilfe bei Fieberblasen

Viele Menschen leiden an ständig wiederkehrenden Fieberblasen. Fieberblasen werden vom Herpes-Simplex-Virus hervorgerufen. Es werden 2 Arten des Herpes-Simplex-Virus (HSV) unterschieden. Einerseits dem, der im oralen Bereich andererseits dem, der im genitalen Bereich ausbricht. 20 – 40% der Menschen haben bereits schon einmal eine Herpes-Simplex-Infektion gehabt, 90% der Menschen tragen den Virus in sich.

Melissenöl (Synonym – Zitronenmelisse)

Das Melissenöl ist ein ganz tolles Öl, welches zur Prophylaxe und auch bei der Bekämpfung von Herpes-Simplex-Bläschen hilft. Melissenöl enthält den Inhaltsstoff Monoterpen-Aldehyd. Das Öl besitzt einen zitronenartigen Duft aus, ist aber kein Zitrusöl. Zur kutanen Anwendung muss es stark verdünnt werden (Hautreizung)!!! Das Öl wirkt stark antiviral. Es wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

Wirkungen körperlich: antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd und –stillend, entkrampfend und beruhigend, herzstärkend, blutdruckregulierend, entblähend, appetitanregend, ausgleichen, antiallergisch.¹ Wabner beschreibt auch noch eine antiemetische (gegen Übelkeit) und hormonähnliche (bei Amenorrhoe) Wirkung.²

Wirkungen psychisch: ausgleichend, belebend-beruhigend, stärkend, schützend.³

Es wirkt auch insektenabwehrend.⁴

Möglichkeiten der Verwendung

100%iges Melissenöl gehört zu den kostbarsten und teuersten Ölen. Beim Kauf von Melissenöl sollte man genau auf die Angaben des Herstellers achten! Auf den Fläschchen muss entweder „100% Melisse“ stehen oder – wenn es gemischt ist – z. B. „30% Melisse mit 70% Citronellagras“ was natürlich eine andere Wirkung hat als das 100% Melissenöl. Eine gute und preiswerte Kombination, wie sie ein Hersteller als „Melissenöl 30%“ anbietet, enthält 30% Melisse und 70% Lavendel fein. Diese beiden Öle bilden eine gute und wirkungsvolle Synergie⁵.

- 1) **Reines Melissenöl** muss stark verdünnt werden. Es sollte, da es hautreizend wirken kann, mit einem Zitruschalenöl vermischt werden.
- 2) **Melissenhydrolat:** wirkt 300x schneller als reines Melissenöl: Mundspülungen, auftragen auf die betroffene Hautstelle
- 3) **Melissenbalsam** (Fa. L'Arôme): zur Pflege spröder Lippen, bei Lippenbläschen (Jojoba-, Aloe vera-Öl, Bienenwachs, Sheabutter, Melissenwasser, Honig-, Melissen-, Ravintsaraöl)

¹ Werner, M., von Braunschweig, R. (2012). Praxis Aromatherapie. 3. Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; S. 143)

² Wabner, D. Beier, CH. (Hrsg). (2009). Aromatherapie. München: Urban und Fischer Verlag; S. 224f.

³ siehe Verweis 1

⁴ siehe Verweis 2

⁵ siehe Verweis 1