

Pflanzenportrait - Zitronenverbene

Schon die Namensvielfalt ist verwirrend und führt eventuell zu Verwechslungen. Die Zitronenverbene heißt auch Echte Verbene oder Duftverbene (lat. *Aloysia citrodora* oder *Verbena triphylla*). Sie gehört zur Familie der Eisenkrautgewächse und ist mit unserem einheimischen Eisenkraut (lat. *Verbena officinalis*) verwandt. Dieses ist im Vergleich zur Zitronenverbene geruchlos und schmeckt bitter. In der Volksmedizin wird es bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsbeschwerden eingesetzt, es wirkt auch leicht entwässernd.

Die Zitronenverbene dagegen stammt aus dem subtropischen Südamerika. Das ätherische Öl enthält hauptsächlich Citral, was für das intensive Zitronenaroma verantwortlich ist. Zitronenverbenteetee gilt als verdauungsfördernd und entspannend. In Frankreich reicht man daher nach einem üppigen Essen gern „Verveine“ – Zitronenverbenteetee.

Zitronenverbene ist ein mehrjähriger Strauch, der bis zu einem Meter hoch werden kann. Die langen, schmalen, spitz zulaufenden Blätter sind jeweils zu dritt in Wirteln angeordnet. Die lila-Weißen Blüten sind winzig kleine und in Ährenrispen angeordnet. Sie zeigen sich von Juli bis September. Die Pflanze gelangte Ende des 18. Jahrhunderts mit spanischen Seefahrern von Südamerika nach Europa. Sie wurde zunächst als Duft- und Zierpflanze angepflanzt, dann aber auch als Gewürzpflanze entdeckt. Wer sie gern im Garten hat, sollte



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

winterhart ist. Sie muss im Freien daher gut vor Frost geschützt werden. Zitronenverbene liebt sonnige bis halbschattige Plätze mit nährstoffreicher Erde. Zudem benötigt sie regelmäßig Wasser. Am einfachsten ist es, sie in einem Kübel zu kultivieren, der im Haus in einem kühlen Raum überwintern kann. Zitronenverbeneblättchen kann man ähnlich verwenden wie Zitronenmelisse. Sie können zum Aromatisieren sommerlicher Limonaden und Drinks verwendet werden. Man kann sie aber auch als dekorative und aromatische Zutat in Desserts wie Obstsalaten und Fruchtsorbets verwenden. Als Tee wirkt sie harmonisierend und entspannend, verdauungsfördernd und krampflösend. Allerdings soll man den Tee nicht im Übermaß trinken, sonst könnte er den Magen reizen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**