



# *Alleskön*

Die Pfefferminze (*Mentha piperita*)  
ist eine Kulturminze,  
die selten in der Natur vorkommt.

# ner aus dem Moor

**Pfefferminze ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde:  
Ob als Kaugummi, Likör, Schokolade, Küchengewürz oder in vielen  
Zahnpasten. Und nicht nur das. Sie hat als Arznei-Pflanze grosses  
Ansehen. Pfefferminz-Tee und -Öl sind sehr gebräuchlich und fast in  
jeder Hausapotheke zu finden.**

Text: **Marion Kaden** Fotos: **Thomas Vogel, René Berner**

**D**ie Pfefferminze (*Mentha piperita*) liefert mit ihren Blättern wichtiges Ausgangsmaterial für Tees, Dragees, Tabletten oder ätherische Öle und hat ein breites, therapeutisches Wirk- und Einsatzspektrum. Abgesehen von der Kamille ist kaum eine Pflanze in der Schul- und Naturmedizin so häufig im Einsatz.

## Pflegeleicht oder wuchernd

Die Pfefferminze wächst in jedem Garten. Am liebsten mag sie Moor- und tonige Kalkböden und ist dann besonders ertragreich. Die Pflanze wird 30 bis 80 Zentimeter hoch. Charakteristisch sind ihre vierkantigen Stängel und die länglich-elliptisch, schmaler werdenden und am Rand grob gezahnten Blätter. Die rosaroten Blüten stehen in oftmals unterteilten, ährenartigen Blütenständen.

Die heutige Minzart, so sind sich die meisten Autoren älterer pharmakologischer Literatur einig, stammt von einem in England aufgetretenen Bastard ab. Seither wird die Kreuzung aus *Mentha crispa* und *Mentha aquatica* kultiviert. «Die Pfefferminze ist ausserordentlich pflegeleicht», sagt Stefano Airoidi, Pharmaberater bei der Kräuter-Pfarrer Künzle AG in Quartino, «sie kann sich jedoch wie Unkraut verbreiten, wenn sie nicht konsequent auf eine Fläche begrenzt wird.» Die Pfefferminze bildet zahlreiche unter- und

oberirdische Ausläufer. Wobei nur die unterirdischen der Vermehrung dienen. «Die Wurzeln sind zum Teil tiefer als 20 Zentimeter und immer auf der Suche nach Wasser. Sobald sich Ableger in entfernteren Gebieten des Gartens zeigen, müssen diese sofort radikal entfernt werden», so Airoidi. Auch eine tägliche, gute Bewässerung der Pfefferminze in trockenen Zeiten kann helfen, dass sie sich nicht übermässig verbreitet.

Wie viel von der Pflanze angebaut werden muss, hängt vom Bedarf ab. Für gelegentliches Würzen oder frischen, aromatischen Tee reicht etwa eine Fläche von einem Quadratmeter. Soll ein eigener Wintervorrat angelegt werden, kann eine einfache Rechnung helfen, den Aufwand zu ermitteln: Um 200 Gramm Tee zu erhalten, muss ein Kilo frischer Pfefferminz-Blätter geerntet und getrocknet werden.

**Ross-Minze: In der ganzen Schweiz verbreitet.**





## Schädling am Nützing

«Pfefferminze kann eine faszinierende Welt eröffnen», sagt Airoidi, «mittlerweile gibt es allein in unseren Breiten-graden 40 verschiedene Kultivare mit unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen wie Zitrone, Melone – es ist für jeden etwas dabei.»

Was für Gartenfreunde wichtig ist: Die Minze verkümmert ausserordentlich rasch, und der medizinisch wirksame Mentholgehalt lässt schnell nach. Soll die Wirkung erhalten bleiben, muss man Pfefferminze spätestens alle 2 Jahre umpflanzen. Zu beachten ist auch, dass sie gerne vom Rostpilz *Puccinia menthae* befallen wird. Der kann den Bestand zerstören. Der Pilz reduziert ausserdem den Gehalt des ätherischen Öls um bis zu 60 Prozent. Für den Biogärtner gibt es bisher keine bewilligten Mittel gegen Rostpilz. «Die einzige Möglichkeit ist, die Pflanzen im Winter radikal herunterzuschneiden und damit den Wachstumszyklus des Pilzes zu unterbrechen», rät Airoidi. Und: «Es gibt zwar keine Studien, wie sich Rostpilz auf die Gesundheit des Menschen auswirkt, doch er enthält Gifte», sagt Airoidi. Um sicher zu gehen, empfiehlt der Experte beim Sammeln der Blätter nur grüne, einwandfreie und keine braun gefleckten Blätter für den Küchengebrauch und/oder zum Trocknen für den Tee zu verwenden.



## Je sonniger, desto besser

Pfefferminze und viele andere eng verwandte Minzarten finden weltweit kulinarischen Einsatz: In der englischen Küche ist Pfefferminze nicht wegzudenken und gilt neben Thymian als wichtigstes Gewürzkraut. Die Türken schätzen sie als frische Joghurt-Beigabe. In Thailand ist Minze, die dort allerdings einen milderer Geschmack hat, als Gewürz für Fischsuppen oder Hühnergerichte beliebt und in den nordafrikani-

schen Ländern ist sie ein Teil der Teezeremonie.

Die unterschiedlichen Arten variieren in Geschmack und Schärfe – je nach Gehalt des Menthols. Das ätherische Öl der Pfefferminze besteht hauptsächlich aus Menthol (bis zu 50 Prozent), Menthon (10 bis 30 Prozent) und Menthylacetat. Menthol und Menthylacetat sind für den erfrischenden und scharfen Geschmack verantwortlich. Beide Ölbestandteile finden sich vor allem in älteren Blättern und

## Nicht heimische Minzarten mit unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen

### Krause Minze

Gesammelt werden die Blätter, woraus man Essenz, Öl, Sirup, Tinktur und Tee bereitet. Kräuterkundlich wird die Krause Minze wie Pfefferminze genutzt.

### Argentinische Minze

Eine Minzensorte mit starkem, pfeffrigem Geschmack. Wunderbar als Teeminze und in der südamerikanischen Küche.

### Marokkanische Minze

Sie ist frei von Teein und daher auch für Kinder und alte Menschen sehr geeignet. Bekannt wurde sie durch das in ihren Blättern enthaltene ätherische Öl, das in der Kaugummiherstellung als Spearmint verwendet wird.

### Schoko-Minze

Schön wäre es, wenn das Aroma an Schokolade herankommen würde. Gemeint sind aber die dunklen Blätter und Stängel. Mit viel Fantasie kann man im Aroma etwas Schokolade finden. Gutes minziges Aroma.





Die robuste Wasserrminze wächst an feuchten Stellen. Die grün-roten Blätter besitzen ein zartmildes Aroma. Verwendung als Heil- und Kräutertee und Tinkturen. Ihre krampflösende, magenstärkende und verdauungsfördernde Wirkung kommt bei Kopfschmerzen, Koliken, Krämpfen, Magenbeschwerden, Übelkeit und Verdauungsstörungen zur Geltung.

blätter (*Menthae piperitae folium*) und das daraus gewonnene Öl. Es enthält hauptsächlich ätherisches Öl, Flavonoide und Lamiaceen-Gerbstoffe; darunter Rosmarinsäure.

Das Wirkspektrum ist fast unschlagbar: Die Inhaltsstoffe der Blätter wirken krampflösend, deshalb wird Pfefferminz-Tee bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und der Gallenblase eingesetzt. Es heisst beispielsweise bei M. Pahlow, einem Heilpflanzen-Experten und Apotheker: «Pfefferminz-Tee ist ein überzeugendes Magenmittel. Mit einer einzigen Tasse Pfefferminz-Tee, langsam, schluckweise und mässig warm getrunken, kann man sehr häufig eine sofortige Wirkung erzielen.»

Der krampflösende Effekt wird durch das Menthol ausgelöst, das direkt auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes wirkt. Menthol hat ausserdem einen antiseptischen Effekt, hindert also Bakterien oder Pilze am Wachstum. Deshalb ist kalter Pfefferminz-Tee auch als Mundspülung geeignet, um Entzündungen in der Mundhöhle (wie zum Beispiel Zahnfleischentzündungen) schneller abheilen zu lassen. Die blähungstreibende Wirkung befreit von quälenden Bauchschmerzen, die durch Blähungen verursacht werden. Der Tee regt ausserdem die Magensaftsekretion an, beschleunigt

die Magenentleerung und eignet sich auch gut für Kinder, die an Appetitlosigkeit leiden.

**Achtung:** Menschen mit chronischen Magenbeschwerden wird von zu viel Pfefferminztee abgeraten. Der Menthol-Gehalt kann sich negativ auf die angegriffenen Magenschleimhäute auswirken. Viel verträglicher ist hier eine Teemischung aus Pfefferminze und Kamille im Verhältnis 1:1.

## Äussere Anwendung gegen Kopfschmerzen

Das Pfefferminz-Öl (*Menthae piperitae aetheroleum*) wird mit Hilfe von Wasserdampf aus den Blättern der Pflanze gewonnen. Die konzentrierte Form hilft hervorragend bei schmerzhaften Gelenkproblemen und besonders auch bei Spannungskopfschmerzen. Studien zeigen, dass es bei Spannungskopfschmerzen durch einen schmerzlindernden Effekt des Öls zur Entspannung kommt: Durch die Anregung der Haut-Kälterezeptoren und die Weiterleitung dieses Kältereizes wird die Schmerzleitung im Körper blockiert, vermuten Wissenschaftler. Dies durchbricht dann den Teufelskreis Kopfschmerzen – Verspannung – weitere Kopfschmerzen. Eine andere, diesmal durchblutungsfördernde Wirkung haben

werden dort mit Hilfe von Sonneneinstrahlung gebildet. Je intensiver und länger diese ist, desto höher ist der Gehalt des ätherischen Öls – deshalb schmecken und riechen Pfefferminz-Arten aus den südlichen Ländern auch viel intensiver als jene aus nördlichen Breitengraden.

## Die Arzneipflanze

Wird die Arzneipflanze betrachtet, geht es ausschliesslich um die Pfefferminz-

### Apfelminze

Mit ihren behaarten Blättern ist sie eine der grössten Minzen. Neben der Verwendung als Tee eignet sie sich wegen ihres fruchtigen Aromas weiter sehr gut als Gewürz, beispielsweise als Apfelkuchengewürz anstelle von Zimt.

### Orangenminze

Bergamott-Orangenaroma, schöne Blätter, vitale Minze mit starkem Ausbreitungsdrang. Gute Teeminze. Ideal zum Würzen von Chutneys und asiatischen Gerichten.

### Ananasminze

Die Blätter frisch oder getrocknet verwenden. Der Tee hilft bei Magenverstimmungen, Darmbeschwerden und Kopfschmerzen. Eignet sich auch für Salatsaucen, Suppen oder als Bowlen- und Likörzusatz.

### Bananenminze

Reibt man an den Blättern dieser Minze, entwickelt ein intensives Bananenaroma. Für Süssspeisen, wie zum Beispiel für Eis oder Pudding geeignet. Sie ergänzt Duftsträusse ungemein mit ihrem Aroma.







# HOT STONES

NFTL  
HILFLEICHUNG  
WELTNEUVERBUNDEN

**WELTNEUVERBUNDEN & BEAUTY-ERLEBNIS**  
Die jahrtausende alte Hot-Stone-Therapie ist eine Mischung aus Massage und hat sich bewährt zu einem bewährten neuen Tipp in Wellness-Bereichen weltweit.

**TIEFEN-ENTSPANNUNG**  
Liegt man Steine-Pakete verteilt auf dem Körper, werden die Muskeln auf eine einzigartige Weise in Entspannung und im Wohlbefinden mitgenommen. Die die einzigartige Wirkung der Hot-Stone-Therapie wird auf die gesamte Körperoberfläche übertragen. Das Körpergefühl ist ein Erlebnis, wie die weltberühmte warme Therapie der letzten Jahre. Diese Art ist in der Natur selbst. Kitzeln, Kuscheln und Wärme führen zu wunderbaren Entspannung und einem neuen Gefühl.

**HOT STONES-PARTY UND WEINEN**  
Lichtentzug, Saftig, entspannt, 100% Mineralwasser mit 20 ungesüßten Hot-Stone-Massagen, 15. Januar mit 2 Jahren Garantie. Die besten Angebote der folgenden Monate sind mit der Hot-Stone-Therapie, die die Aufmerksamkeit der gesamten Natur selbst. Kitzeln, Kuscheln und Wärme führen zu wunderbaren Entspannung und einem neuen Gefühl.

Fr. 289.-  
**GRATIS!**



Hot Stone



Hot Stone



Hot Stone



Hot Stone

Premium 2002 + 2003 Zürich  
Tel. 071 364 24 49 • www.hahnemann.ch

19575-10



## Naturheilpraxis Säntis

**Ambulant + stationäre Kuren**  
Praxis im Hotel Krone

- Schmerztherapien
- Rheuma-/Arthrose-Behandlungen
- Regenerationswochen
- Magen-/Darm-Erkrankungen
- Herz-/Kreislauf-Erkrankungen
- Anti-Aging Behandlung

Krankenkassen-akzeptiert (Zusatzversicherung), EMR-Anerkennung.  
Bitte Therapieprogramm anfordern.

J.J. Gabathuler, kant. appr. Naturarzt  
Appenzellerstrasse 4, 9107 Urnäsch  
Tel. 071 364 24 49 oder 071 364 15 15

19375-10



## moosburger

### Rosshaar-Produkten

**legen Sie ein Leben lang  
haargenau richtig!**

**Haaröl • Shampoo • Haarpflege**  
**Haarfarbe • Haarfarbe • Haarfarbe**

**Verlangen Sie unsere  
Informative Broschüre!**

## Weidmann AG

Zürcherstrasse 35  
8184 Oberglatt  
Telefon 01/850 00 63

18855-10

## Isa-M. Albrecht – HP-Vitalstoff-Beratung

**01 980 04 22**

Gesund sein, bedeutet Eigenverantwortlichkeit auf allen Ebenen; damit Sie wissen, wo wir gemeinsam ansetzen können, empfehle ich Ihnen:


den gezielten Einsatz der VEGA-Messtechnik, als Computer-Segmentelektrographie

- zur Früherkennung von Vitalstoffmängeln
- bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- bei Medikamenten-Verträglichkeitstest
- bei maskierten Allergien und vieles mehr

Zur Unterstützung diverser Ausleitverfahren nutze ich die orthomolekulare, individuelle und/oder blutgruppenspezifische Phytotherapie, Vitalstoffe.

Gerne empfehle ich mich bei «Dorisana», Frau Doris Betz-Moser Ganzheitskosmetik-Massage-Solarium Zürichstrasse 21b, 8306 Brüttisellen

Herzlichen Dank für Ihre freundliche Aufmerksamkeit, es grüsst  
Isa-M. Albrecht – HP-Vitalstoff-Therapeutin – Tel. 01 980 04 22



18774-10

Die Kunst des Heilens

## Medizinische Grundlagen für jede Therapeutenrichtung

Dauer: 3 Jahre / 640 Stunden  
Beginn: 25.8.2005  
Kursort: Zürich

Fachschule für Homöopathie seit 1986



**SHS**

Samuel Hahnemann Schule GmbH  
Mühlemattstrasse 54 • 5000 Aarau  
Tel.: 082 822 1920 • Fax: 082 822 2088  
info@hahnemann.ch • www.hahnemann.ch



17550-10

## INTERNATIONAL INSTITUTE FOR CRANIOSACRAL BALANCING® ICSB



**Beginn der Craniosacralen  
Grundausbildung**

**DAS «BREATH OF LIFE» PRINZIP –  
EIN BIODYNAMISCHER ANSATZ**

mit Bhadrana Tschumi und Kavi Gemin

**Seminar 1 1.–8. April 2005**

Mitglied des Schweizerischen Dachverbandes für Craniosacral Therapie SDVC

**INFORMATION & ANMELDUNG:**  
Tel. 031 301 30 42, Fax - 67 91  
info@craniosacralbalancing.com  
www.craniosacralbalancing.com



19570-10

## CRANIOSACRAL

**Selbstbehandlung: 23.10.04**  
**Einführungs-/Basiskurse CS 1:**  
**28.-31.10.04, 17.-20.2.05**

Mit Daniel Agostini, Autor von  
„Craniosacral-Selbstbehandlung“  
und „Craniosacral-Rhythmus“, Praxishandbuch einer sanften  
Körpertherapie, 90 Fotos und Poster, Irisiana-Verlag

Umfassende Weiterbildung in craniosacral\_flow™  
mit div. Dozenten und anerkanntem Abschluss SDVC

Programm mit Lehrplan bei:  
**SPHINX-CRANIOSACRAL-  
INSTITUT**

Postfach 629, 4003 Basel  
Tel. 061 274 07 74 Fax - 75  
www.craniosacral.ch



19746-10



Die Inhaltsstoffe und Wirkungen der Ross-Minze (*Mentha longifolia*) sind im grossen und ganzen dieselben, wie bei anderen Minzen.

schon viele erfahren: Nackenschmerzen beispielsweise, die durch Anspannung entstanden sind, können durch eine leichte Massage gelindert oder sogar behoben werden. Werden die schmerzenden Partien ausserdem noch mit ein wenig Öl eingerieben, reagiert die Haut auf diese Reizung mit Rötung und fühlt sich erwärmt an. Das Menthol fördert so die Durchblutung, die sich wohltuend, muskelentspannend und damit auch schmerzlindernd auswirkt.

## Gegen Erkältungen

Der sekretionsfördernde Effekt ist ebenfalls vielen bekannt: Präparate mit ätherischen Pfefferminz-Ölanteilen sind gebräuchlich als Salben gegen Erkältungen, Husten oder Bronchitis (zum Beispiel Bronchoforton N). Erwachsene können schnelle Hilfe bei akuten Atembeschwer-

den oder verstopfter Nase bekommen: Das Inhalieren über einer Schüssel mit heissem Wasser und nur einem Tropfen Pfefferminz-Öl (zum Beispiel Japanisches Pfefferminz Öl Dr. Dünner) befreit die Nase im Nu.

**Aber Achtung:** Das hochkonzentrierte Menthol kann sich auch lähmend auf die feinen Wimpernhärchen der Nasenschleimhäute auswirken. Damit können sie ihre Aufgabe, den Nasenschleim in Richtung des Rachenraums zu transportieren, kurzfristig nicht mehr durchführen. Deshalb dürfen Pfefferminzöle (oder hochkonzentrierte mentholhaltige Salben) weder bei Kleinkindern noch Säuglingen eingesetzt werden. Das Einreiben im Bereich des Gesichts, speziell der Nase oder grossflächig auf Brust und Rücken könnte lebensgefährlich die Atemwegsfunktionen der Säuglinge lähmen.

## Für die Hausapotheke geeignet

Bei diesem Wirkspektrum ist eindeutig, warum Pfefferminze in vielen Hausapotheken zu finden ist. Wie bei allen Heilkräutern schwanken die Inhaltsstoffe je nach Anbaugebiet, Sorte, Erntezeit und Herkunft erheblich. Experten raten deshalb, wenn Pfefferminze eine heilende Wirkung haben soll, zum Kauf von Tees, Dragees, Tabletten oder Ölen mit Arzneibuchqualität, das bedeutet aus der Apotheke. Diese Waren unterliegen strengen Qualitätskriterien bezüglich Zusammensetzung der Inhaltsstoffe (Anteile der ätherischen Öle, Gerbstoffe, Schadstoffen wie Pestiziden). Produkte aus Supermärkten oder Drogerien unterliegen diesen Qualitätskriterien nicht. Die Inhaltsstoffe der Tees oder Dragees sind oft viel geringer und haben deswegen auch keine medizinale Wirkung.

## Zukunft der Heilpflanze gesichert

Während viele Pflanzen der Naturheilkunde wegen der angeblich «nicht nachweisbaren Wirkung» in der Schulmedizin wenig Beachtung finden, hat die Pfefferminze einen unangefochtenen Stand. Die Studienlage ist beeindruckend. Unter dem englischen Stichwort «peppermint» zeigt die Internetrecherche bei der international renommierten «National Library of Medicine» (grösste Bibliothek der Medizin, [www.ncbi.nih.gov](http://www.ncbi.nih.gov)) etwa 300 Studien beziehungsweise Untersuchungen zu der Pflanze. Allein im letzten Jahr hat es zahlreiche Studien mit Aufsehen erregenden neuen Forschungsergebnissen gegeben – hier nur ein Beispiel:

## Hoffnung bei chronischem Herpes

Wissenschaftler vom Hygiene-Institut der Universität Heidelberg fanden heraus, dass Pfefferminzöl virushemmende Eigenschaften bei den beiden Herpes-simplex-Virus-Haupttypen (HSV 1 und HSV 2) hat. Höhere Konzentrationen des Pfefferminzöls verringerten die Viruskonzentration im Nährmedium um mehr als 90 Prozent. Die virushemmende Wirkung entfaltet sich dabei zeitabhängig und erreichte drei Stunden nach Beginn der Inkubation eine Virusabtötungsrate



**Komplete Lehrgänge  
150 oder 600 Stunden**

**Anatomie  
Pathologie**

**aufgeteilt in Fachmodule**  
Die Module sind einzeln buchbar  
(4-6) Tage,  
**NVS und EMR anerkannt**

Profitieren Sie von qualifizierten Lehrkräften  
und unserer langjährigen Erfahrung.  
Verlangen Sie die Unterlagen!

**TAO CHI**

**Ausbildungs- und Seminarzentrum**  
Baslerstrasse 71, 8048 Zürich  
Tel. 044 401 59 00, Fax 044 401 59 05, info@taochi.ch

19354-10

**Gesundheitspraxis**  
Haus Angelika  
Goldiger Berg, Titlisstrasse 8  
8910 Affoltern a. A.

Praxisgemeinschaft

**Alice Meier**

- Geistiges Heilen
- Spirituelle Psychotherapie
- Metamorphose
- Meditation (einzeln/Gruppen)

SVNH A-Mitglied  
**Tel./Fax 01 760 17 41**

•

**Ernestine Astecker**, dipl. Apothekerin

- Klassische Homöopathie
- Frauennaturheilkunde
- Irisdiagnose
- EMF Balancing Technique®

NVS A-Mitglied, EMR  
**Tel. 043 322 86 70**  
www.eastecker.ch kontakt@eastecker.ch

19655-10

**ENTSCHLACKUNG**  
Sanft und individuell ausgerichtet

Ganzheitliche Kosmetik hat sich  
Entscheidung zur Heilungsumgebung gemacht  
und behandelt und beruht ganzheitlich  
unter Einbezug verschiedenster Aspekte  
dieses Thema.

J.A. kann sich Frau/Mann endlich auch im  
Kosmetischen ganzheitlich verwöhnen  
und pflegen lassen. Wir verwenden  
biodynamische Pflegeprodukte (Bio-  
Aloe Vera-Frischpflanzensaft anstelle  
von Wasser und Alkohol).

Weitere Spezialitäten:

- Manuelle Lymphdrainage nach  
Dr. Vodder (auch therapeutisch)
- Wellness-Abhängungs-Massage

Weitere Informationen unter:  
Tel. 044/ 252 91 41 oder info@ganzheitliche-  
kosmetik.ch, www.ganzheitliche-kosmetik.ch

**Ganzheitliche Kosmetik**  
Linnaeplatz 52, 8001 Zürich - wenige  
Minuten v. HB Zürich entfernt  
Mo.-Sa. 11.00 bis 22.00 Uhr

19878-10

**PERSÖNLICHKEITS-  
ENTFALTUNG**

Einfühlsame Konflikt- und  
Lebensberatung zu grösserer  
Bewusstheit, innerer Klarheit und  
Harmonie im Alltag

- Einzel- und Paargespräche
- Numerologische Beratungen
- Befreiung von negativen Mustern
- Energiearbeit
- Seminare

Silvia Stein  
8917 Oberlunkhofen, Tel. 0848 878 336

19399-10

**rolfing®**  
strukturelle Integration  
von Bewegung und Körper

**Nägeli-Neff Margrit**  
certified Rolfer  
Tel. 01 362 61 23

Die integrierte Struktur, die im Rolfing ange-  
strebt wird, vermeidet die Fehlbelastung  
von Gelenken und Überlastung der Gewebe.  
Der Körper befindet sich wieder in Balance  
und Einklang mit der Schwerkraft. Tiefe ma-  
nuelle Bindegewebsarbeit, verbunden mit  
sensitiver Bewegungsschulung, ermöglicht  
eine differenziertere Selbstwahrnehmung.  
Arbeitsorte: ZH, Vella (GR), Schaan (FL)

17069-10

**ALOE VERA**  
«FLP» Top-Qualität – IASC zertifiziert.  
Saft, Gel, Haut-, Haar- u. Körperpflege.  
Auch für Wiederverkäufer!

Beratung+Versand: P+S Thommen, Leuzigen  
Tel. 032 679 3922, www.fitwell3000.com

**Ayursana®-Naturprodukte**  
Basen-Pulver mit Algen u. Basenbad,  
grüne Tonerde, Mumijo, NOPAL, Vit. E,  
Hinoki Sango-Korallen-Kalzium, MACA  
m. Guarana-Kapseln, Lipamin, Weinlaub-  
Gel + Spray, Hinoki-Energy aus Acerola,  
OPC, Amalaki, Camu-Camu, Rotweineextrakt u.a.

Tel. 032 679 3922, Fax 3294, fitwell@bluewin.ch  
Für Institute u. Therapeuten Kabinen-Programm  
(bitte Inserat aufbewahren!)

18431-10

**Akademie für  
Chinesische  
Naturheilkunst**  
WINTERTHUR

\*Akupunktur \* Kräuterheilkunde \* Qi Gong  
\*Phytotherapie \*Medizinische Grundlagenlehre

Berufsbegleitende und Vollzeitausbildung in  
Traditioneller & Klassischer  
Chinesischer Medizin



TEL: 052-368 35 43  
FAX: 052-368 35 42  
ADMINISTRATION: GIBRAT AG, POSTFACH,  
CH-8300 AADORF  
www.chinconnection.com

16732-10

**HOLZ  
WERK  
STATT**

**Ökologisch Bauen und Wohnen**

Massivholzküchen Hauptstrasse 405  
Innenausbau 4938 Rohrbach  
Massivmöbel Tel. 062 965 09 59

Gerne senden wir Ihnen unseren  
Küchenprospekt.

www.holzwerkstatt-schmocker.ch



Schmocker  
GmbH

18674-10

**Messe  
Bewusst Sein  
& Gesund Sein**

- ◆ Naturheilkunde
- ◆ Rutengänger
- ◆ Therapeuten
- ◆ Magnetfeld
- ◆ Hellseher Medien
- ◆ Aurafotografie
- ◆ Spirit. Heiler
- ◆ Kartenleger

**WINTERTHUR**  
22. - 24.10.04 Eulachhalle

**ST. GALLEN**  
12. - 14.11.04 Olmahalle 3

**Bern**  
19. - 21.11.04 Bea Expo

geöffn: Fr 13h-19.00, Sa 10h-19.30, So 10h-18h

ART OF LIFE Messe, A-6903 Bregenz  
Tel: 0043-5574-44339  
www.breakfivemesse.com, arte.team@vol.at

19841-10



## Sammeln für den Hausgebrauch

Pfefferminz-Blätter können durch Trocknen gut konserviert werden. Die Zeit kurz vor der Blüte ist für das Pflücken von einwandfreien Blättern am besten geeignet. In dieser Zeit enthalten sie die meisten ätherischen Inhaltsstoffe. Ein sonniger Sommertag – der Morgentau sollte längst getrocknet sein – ist ebenfalls wichtig. Denn: Feuchtigkeit, die beispielsweise durch Regen, vorheriges Begiessen in die Blätter eingezogen ist, verzögert den Trocknungsprozess und kann Schimmelpilz bewirken. Die geernteten Blätter werden an einem trockenen Ort, auf

sauberer Unterlage, sorgfältig ausgebreitet. Die langsame Trocknung ist schonend und am umweltfreundlichsten. Lassen sich die Blätter knisternd zwischen den Fingern zerreiben, werden sie in dunkle Gläser umgefüllt. Getrocknete Pfefferminzblätter müssen wegen der ätherischen Anteile lichtgeschützt und trocken aufbewahrt werden. Am besten eignen sich dunkelbraune Gläser. Kunststoffbehälter sind ungeeignet: Die Weichmacher des Plastikmaterials absorbieren ätherisches Öl, dadurch wird die Wirkung gemindert. Die Blätter halten etwa ein Jahr.

von etwa 99 Prozent. Um den Zeitpunkt der höchsten infektionshemmenden Wirkung von Pfefferminzöl zu bestimmen, wurden die im Versuchsansatz verwendeten Testzellen zu verschiedenen Zeitpunkten der Virusinfektion dem ätherischen Öl ausgesetzt. Die Wissenschaftler entdeckten dabei, dass Pfefferminzöl besonders intensiv die Anheftung der Viren

an die zu infizierenden Wirtszellen behindert, während es nach der Aufnahme der Viren in die Zellen kaum noch eine Wirkung entfaltet. Diese Entdeckung könnte interessante Konsequenzen haben: Da das Öl fett-liebend (lipophyll) ist, dringt es rasch und leicht in die Haut ein und könnte so als virushemmendes Medikament bei chronisch-wiederkeh-

renden Herpesinfektionen von Haut oder Schleimhaut bedeutsam werden. Vor allem, indem es die weitere Ausbreitung eines gerade beginnenden Herpes verhindert. Ähnlich wie dies einige auf dem Markt erhältliche virushemmende Substanzen auch tun. Gegen diese haben HSV-Viren jedoch schon nach wenigen Jahren Anwendung Unempfindlichkeiten (Resistenzen) entwickelt. «Pfefferminzöl entfaltet», so die Heidelberger Forscher, «aber sogar bei solchen Resistenzen seine kräftige virushemmende Wirkung. ■

### Bezugsquelle für Pfefferminzpflanzen

- Christian Fotsch aus Brienz hält in seiner Gärtnerei mit etwa 40 verschiedenen Pfefferminz-Arten ein vollständiges Pfefferminz-Sortiment. (Kräuter- und Heilpflanzengärtnerei Silberdistel, 3855 Brienz, Tel. 033 951 35 30.
- Gärtnerei Kunz, Hauptstr. 12, 5032 Rohr, Tel. 062 822 81 81 Grosse Auswahl an verschiedenen Pfefferminz-Arten und Gewürzpflanzen.

### Dosierung und Art der Anwendung

- Heiltee: 1 bis 2 Teelöffel lose Pfefferminz-Blätter (oder 1 Teebeutel) mit kochendem Wasser (etwa 200 bis 250 Milliliter) übergiessen, bedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Teesieb abseihen. Soweit nicht anders verordnet, entweder bei Bedarf oder regelmässig über einige Tage morgens und abends jeweils eine Tasse Tee trinken.
- Bei Entzündungen im Mund: Mit dem abgekühltem Tee jeweils nach dem Essen 2- bis 3-mal den Mund gründlich spülen, bei Bedarf auch öfter.

Kaugummi, Kopfwehöl, Tee, Zahnpasta: Pfefferminz oder besser Menthol ist im wahrsten Sinne des Wortes in jedermanns Munde.

