

BEWÄHRTES DER NATUR: *Pfefferminze*

Grüne *Geliebte*

Ein Multitalent mit pfeffrigem Duft

Sie erfrischt den Atem, fördert die Verdauung und lindert Schmerzen – die Pfefferminze ist ein Star bei Arznei- und Lebensmittelproduzenten.

Mit Pfefferminz bin ich dein Prinz«, rörte Marius Müller-Westernhagen in den 1980ern ins Mikro und spielte damit auf die atemerfrischende Wirkung der Pfefferminze an. Die Pflanze ist jedoch weit mehr als nur ein Mundgeruchskiller – ihr Wirkpektrum reicht von Erkältungsbeschwerden über Spannungskopfschmerz bis zu Magen-Darm-Problemen. Produkten des täglichen Lebens wie Zahncreme, Mundwasser, Shampoo, Kaugummi oder Bonbons verleiht die Pfefferminze Geschmack und eine erfrischende Wirkung. Allein das Zerreiben eines Blattes setzt den pfeffrigen, leicht scharfen Geruch frei. Verantwortlich hierfür ist das ätherische Öl, das hauptsächlich aus Menthol sowie Menthon und Menthylacetat besteht. Gebildet wird es vor allem in den Blättern durch die Sonneneinstrahlung. Je intensiver und länger diese ist, desto höher ist der Gehalt des ätherischen Öls.

Historisches Rezept gegen »Kater«: ein Minzkranz auf dem Kopf

Laut einer griechischen Sage stammt der Gattungsname »Mentha« von einer Nymphe namens Minthe. Hades, der Herrscher der Unterwelt, wollte diese verführen. Seine eifersüchtige Gattin Persephone schritt jedoch ein und verzauberte Minthe in eine Pflanze: die Minze. Heute sollen rund 2.000 Arten existieren. Die medizinisch und kosmetisch am meisten genutzte ist die Pfefferminze, lateinisch *Mentha piperita*. 1696 fand und katalogisierte der Naturforscher John Ray in England erstmals diese zufällig entstandene Kreuzung aus drei Minzarten. Von anderen unterscheidet sie sich vor allem durch ihren hohen Mentholgehalt und den an Pfeffer erinnernden Geschmack. Nicht jede Minze ist also eine Pfefferminze, sondern die Pfefferminze ist eine bestimmte Art – nämlich die erfolgreichste. Keine andere erreichte ihre Popularität sowohl in der Volksheilkunde als auch in der Schulmedizin. Letztere neigt dazu, vielen Pflanzen der Naturheilkunde wegen der angeblich »nicht nachweisbaren Wirkung« wenig Beachtung zu schenken. Nicht so bei der Pfefferminze. Unter dem Stichwort »peppermint« finden sich beispielsweise bei der international renommierten »National Library of Medicine« (www.nlm.nih.gov) >



Besonders aromatisch.
Die hellvioletten Blüten
der Pfefferminze zeigen
sich ab ca. Juni. Kurz davor
ist der Gehalt an ätheri-
schem Öl am höchsten.

Mit 7 Vitalstoffen für ein stabiles Immunsystem



- mit 1000 mg Holunderkonzentrat
- wohlschmeckend
- bequem und schnell zu nehmen
- direkt, ohne Wasser

DR.GRANDEL
Augsburg · Germany
dialog@grandel.de · www.grandel.de



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemeinmedizin
Buchinger-Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Wohltuend für die Verdauung

Pfefferminzblätter wirken aufgrund ihres aromatischen Geschmacks stimulierend auf Speichel-, Magensaft- und Gallesekretion und somit appetitanregend und verdauungsfördernd. Sie lindern krampfartige Beschwerden und besitzen darüber hinaus noch einen Effekt gegen Übelkeit. Für einen Tee 1 EL Pfefferminzblätter überbrühen und 10 Min. ziehen lassen; mehrmals täglich eine Tasse trinken. Von der Tinktur werden ca. 20 Tropfen verwendet, vom ätherischen Öl dreimal täglich 2 bis 4 Tropfen auf ein Stück Zucker nehmen.

über 1.000 Publikationen zur therapeutischen Wirksamkeit der arzneilich genutzten Blätter und dem daraus gewonnenen ätherischen Öl.

Übelkeit, Brechreiz, Blähungen und Durchfall lassen sich beispielsweise mit Pfefferminztee wirksam bekämpfen. Er regt die Produktion von Gallenflüssigkeit an, wirkt appetitanregend und fördert die Magensaftsekretion. Dank seiner krampflösenden Wirkung erweist er sich auch als hilfreich bei Menstruationsbeschwerden und Magen-Darm-Problemen. Speziell bei Reizdarm-Symptomen kommt der kühlende Effekt des Pfefferminzöls zum Tragen. Eine Studie kanadischer, amerikanischer und australischer Wissenschaftler ergab, dass das ätherische Öl, verabreicht in magensaftresistenten Kapseln, auf die Kälterezeptoren in der Darmwand wirkt und so die Nervenenden beruhigt und Beschwerden vorbeugt. Auch äußerlich verspricht der Eiseffekt des Pfefferminzöls Linderung: zum Beispiel bei Spannungskopfschmerz. Eine Untersuchung der Kieler Universitätsklinik für Neurologie ergab, dass eine zehnprozentige Pfefferminzöllösung ebenso schmerzstillend wirkt wie das Analgetikum Paracetamol – bei weitaus besserer Verträglichkeit, da es die Leber nicht belastet.

Pfefferminzöl kann die Vermehrung von Herpesviren hemmen

Traditionell wird Pfefferminzöl auch bei Erkältungen und Infektionen der oberen Atemwege angewendet. Mit frisch zubereitetem Tee lässt sich gurgeln, wenige Tropfen ätherisches Öl in heißem Wasser ergeben ein Dampfbad zum Inhalieren. Das wirkt übrigens auch bei fettiger und unreiner Haut regulierend auf die Talgdrüsen. Als Salbe kann die Pfefferminze Muskelschmerzen und Rheuma lindern. Für bestimmte Personengruppen ist das Kraut allerdings tabu, insbesondere Babys und Kleinkinder dürfen nicht mit Pfefferminzöl behandelt werden, da sie davon Atembeschwerden bekommen können. Ebenso sollten Personen mit Sodbrennen, Entzündungen der Gallenwege und schweren Leberschäden sowie Schwangere eher vorsichtig sein.

Neben ihrer medizinischen Wirkung – die Pfefferminze wurde 2004 zur Heilpflanze des Jahres gekürt – ist die Pfefferminze eine raffinierte Küchenzutat. Zitrusfrüchte wie Limetten, Zitronen oder Orangen harmonieren wunderbar mit ihrem Aroma. Traditionell und lecker ist die Kombination von Minze mit Hülsenfrüchten beispielsweise bei einem Püree aus Erbsen. Auch Möhrengemüse erhält einen Geschmacksskick durch Minze. Oder geben Sie mal einen Zweig zum Kartoffelkochwasser, wie es in England üblich ist. Ohne frische Minze wären Cocktaillklassiker wie Hemingways Lieblingsdrink, der Mojito, oder der Newcomer Hugo undenkbar. Die Mischung aus Prosecco, Holunderblütensirup und frischer Minze hat innerhalb weniger Jahre die Barszene erobert. Bei den Tuareg Nordafrikas ist Pfefferminztee seit jeher das Nationalgetränk. Sie schätzen seinen kühlenden Effekt bei Hitze. Auch in unseren Breiten ein guter Tipp für den nächsten Sommer. Denn der kommt bestimmt. ☺ smb



Erfischend kühl und belebend

DER FEINE GESCHMACK DER PFEFFERMINZE

- ① **Liebhart's »Amore Bio Gourmet – Minze«:** Mit 72 Prozent Kakaoanteil und erfrischendem Minzgeschmack. www.liebharts-gesundkost.de
- ② **Logona »Kräuter Zahngel Pfefferminz«:** Bietet frischen Geschmack und eine milde Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch. www.logona.de
- ③ **Salus »Minzett«:** Jetzt in neuem Design. Bei diesem Tee sorgt u.a. exklusiv für Salus angebaute Pfefferminze für ein Erlebnis in der Tasse. www.salus.de
- ④ **Schoenenberger »Olbas Tropfen«:** Traditionell angewendet u.a. bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit und leichten Kopfschmerzen. www.olbas.de

jetzt direkt aus Finnland
100 % so süß wie Zucker

Das Minzquartett

Vier Schwestern der Pfefferminze,
die mit Aroma und Optik begeistern



Apfelinze

Geschmack: Feiner, milder Minzgeschmack, der Mentholgehalt dieser Minze ist gering. Samtiger, runder Apfelduft.

Verwendung: Für fruchtigen Kindertee, für Mischgetränke mit Obstsaft, für Sirup und Eistee mit Zitrone, passt gut zu Obstsalat und Eisspezialitäten.

Krause Minze

Geschmack: Kräftig, leicht kümmelartig, würzig, aber nicht kühlend, enthält wenig bis kein Menthol.

Verwendung: Für Kräutertee, kühle Getränke, Minz- und Joghurtsauce, Gerkendip, Süßspeisen, beliebt zur Geschmacksabrandung bei Lebensmitteln, in Mundwasser, Zahncreme und Kaugummi.



Schokoladenminze

Geschmack: Intensiver, scharfer, samtiger, süßer Mentholgeruch, mit würziger Komponente, die im ersten Moment an Schokolade erinnert.

Verwendung: Zu Desserts wie Mousse au Chocolat oder in heißer Schokolade. Ihr schokoladiges Aroma entfaltet sich bestens in Tee oder Sirup.



Ananasminze

Geschmack: Dominierendes Mentholaroma, leichter Zitronengeschmack, etwas bitter.

Verwendung: Für Tee und Teemischungen, zum Aromatisieren von Drinks, für Fruchtbowlens, für Garnituren, beliebte Zierpflanze.



- praktisch ohne Kalorien
- vollwertiger Zuckerersatz
- für Diäten und Diabetiker
- zum Kochen und Backen



die feinste Art zuckerfrei und trotzdem süß zu leben

Umfangreiche Informationen erhalten Sie auf unserer neuen Internetseite www.birkenzuckeroriginal.com

In Ihrem Reformhaus erhältlich