

Pfefferminze

Ein Multitalent mit vielen guten Seiten

von Brigitte M. Gensthaler, München

Eine der bekanntesten Heilpflanzen Deutschlands wählte der Studienkreis "Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" in Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2004: die Pfefferminze. Die arzneilich verwendete Droge stammt ausschließlich aus dem Anbau, denn wild wächst sie nicht.

Wer als Hobbygärtner Pfefferminze zieht und die Blätter erntet, erhält in aller Regel nicht die im Europäischen Arzneibuch beschriebene Droge *Menthae piperitae folium*. Der Grund: Die Stammpflanze *Mentha x piperita* L. ist keine natürliche Art, sondern eine durch Kreuzung verschiedener Arten gezüchtete Kulturform. Diese kann nur vegetativ über Ausläufer und Wurzelstücke vermehrt werden.

Mentha x piperita L. gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae oder Labiatae). Wahrscheinlich entstand sie erst im 17. Jahrhundert als Kreuzung aus Wasserminze (*Mentha aquatica* L.) und grüner Minze (*Mentha spicata*), die ihrerseits eine Hybride vermutlich aus *Mentha longifolia* und *rotundifolia* ist. Diesen "natürlichen Dreifach- oder Triplebastard" entdeckte der Biologe John Ray 1696 in einem englischen Garten und nannte ihn wegen des scharfen Geschmacks seiner Blätter "peppermint". In den berühmten Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts, zum Beispiel von Leonhart Fuchs, oder im bekannten "Garten von Eichstätt" ist deshalb keine Pfefferminze zu finden.



Ätherisches Öl im Vordergrund

Pfefferminze ist eine mehrjährige, gewöhnlich unbehaarte Pflanze mit bis zu 90 cm hohen, rötlichen Stängeln und lilarosafarbenen Blüten, die in dichten, länglichen endständigen Blütenständen zusammensitzen. Die heute kultivierten Formen lassen sich zwei Gruppen zuordnen, die im deutschen Sprachraum als Mitcham-Minzen (nach dem englischen Ort Mitcham benannt) und als "Pfälzer Pfefferminzen" bekannt sind. Typisch für die Mitcham-Minzen sind die violett angelaufenen Blattnerven und Stängel. Die Pflanzen sind winterhart und liefern eine ölfreiche Droge.

Hauptbestandteil der *Mentha-piperita*-Öle ist das Menthol, das zu mehr als 40 Prozent frei und bis zu 10 Prozent verestert als Menthylacetat vorliegt. Mengenmäßig ebenfalls wichtig ist Menthon, das zu mehr als 10 Prozent enthalten ist. Geringe Konzentrationen an Menthofuran tragen zum feinen Geruch der echten Pfefferminzöle bei; in größeren Mengen riecht es jedoch unangenehm. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe vom Typ der Rosmarinsäure, Phenolcarbonsäuren wie Kaffee- und Chlorogensäure, Flavonoide und Triterpensäuren.

Hilfreich als Bauchwehkraut

Die Wirkungen der Pfefferminze und ihres ätherischen Öls sind gut belegt: Krampf lösend (spasmolytisch) an der glatten Muskulatur, Galle treibend (cholagog), Appetit anregend, antimikrobiell, antiviral, karminativ, Schmerz lindernd und schwach betäubend (anästhesierend). Innerlich angewendet hilft die Droge bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und Gallenwege, bei Reizdarm-Syndrom und Katarrhen der oberen Luftwege.

Als alte Hausmittel haben sich ungesüßter Tee und Pfefferminzöl bei leichten Verdauungsstörungen, verdorbenem Magen, Übelkeit, Blähungen oder Durchfall bewährt. In einigen Regionen spricht der Volksmund deshalb von "Bauchwehkraut". Teeliebhaber übergießen einen Esslöffel Droge mit einer großen Tasse kochenden Wassers, lassen den Aufguss zugedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen und seihen dann ab. Mehrere Magen-Darm-Tees der Standardzulassungen enthalten Pfefferminze.

Zur Behandlung von Magen-Darm- und Galleleiden stehen zahlreiche Phytopharmaka in festen und flüssigen Arzneiformen zur Verfügung. Oft enthalten sie weitere pflanzliche Bestandteile wie Kümmel, Anis, Kamillenblüten oder Fenchelfrüchte. Der Pfefferminzzusatz dient häufig auch "nur" als Geruchs- und Geschmackskorrigens. Bei längerer Anwendung, zum Beispiel beim Reizdarm, sollte man unbedingt magensaftresistent überzogene Arzneiformen wählen, um Magenreizungen und Aufstoßen zu vermeiden. Bei Verschluss der Gallenwege, Entzündungen oder Steinen in der Gallenblase sowie schweren Leberschäden darf die Droge nicht eingesetzt werden.

Tipp für die Beratung: Pfefferminztee eignet sich nicht für den Dauergebrauch, da er empfindliche Mägen reizen kann. Dies gilt noch mehr für den innerlichen Gebrauch des Öls. Wer unbedingt regelmäßige Pfefferminztee genießen will, sollte ihn zur Hälfte mit Kamillenblüten mischen.

Bei Erkältungen zur Inhalation

Pfefferminzöl wird äußerlich zum Inhalieren, Einreiben oder als Badeszusatz verwendet. Menthol-haltige Nasensalben und -tropfen sollen die Schleimhautsekretion vermindern. Möglicherweise ist es aber auch die kühlende Wirkung des Menthols, das die Kälterezeptoren der Haut stimuliert, was die meisten Schnupfenpatienten als angenehm empfinden. Bei Entzündungen im Mund und Rachenraum sowie bei Schluckbeschwerden eignet sich der Tee zum Gurgeln; bei Erkältungen macht die Inhalation des ätherischen Öls rasch die Nase frei.

Pfefferminzöl wirkt gut gegen Muskelverspannungen und Spannungskopfschmerzen. Dazu reibt man die Schläfen oder die schmerzende Stelle mit einem Tropfen Öl ein. Menthol stimuliert zunächst die Kälterezeptoren der Haut und blockiert dann die Schmerzleitung. Tipp für die Beratung: Sparsam dosieren. Das Öl nicht in Augennähe und keinesfalls auf Schleimhäute auftragen und nach der Anwendung sofort die Hände waschen.

Wichtig: Menthol-haltige Zubereitungen dürfen bei Säuglingen und Kleinkindern keinesfalls im Gesicht und in Nasennähe aufgetragen werden, da diese Anwendung einen Kehlkopfkrampf bis hin zum Atemstillstand auslösen kann.

Ein Museum für die Minze

Als "wohl erstes und einziges Minzmuseum der Welt" bezeichnet sich das Pfefferminzmuseum in Eichenau westlich von München. Ein Förderverein betreut das kleine, liebevoll und informativ gestaltete Museum. Zu besuchen in der Parkstraße 43, 82223 Eichenau, sonntags geöffnet von 14 bis 16 Uhr oder unter www.minzmuseum.de.

In Eichenau hat der Anbau von Pfefferminze für arzneiliche Zwecke eine lange Tradition, berichtet der 80-jährige Walter Pfaffinger bei einer Führung und weist stolz auf ein Foto seines Vaters Adolf, der 1918 die ersten Ausläufer der Mitcham-Minze in die kleine Siedlung brachte. In zäher Arbeit konnte die Anzucht etabliert werden. Der Höhepunkt war 1939 erreicht, als die Eichenauer das begehrte Kraut auf rund 50 Hektar heranzogen. "Ein mühsames Handwerk, aber immer in Apothekerqualität", betont Pfaffinger voller Stolz. Die Minze in "Eichenauer Blattkrüll"-Qualität wurde in ganz Deutschland gehandelt, jedoch stellte 1980 der letzte Erwerbsanbauer den Betrieb ein.

Heute ziehen die Mitglieder des Fördervereins die Heilpflanze wieder zu Demonstrationszwecken auf einem kleinen Feld. Das Ergebnis kann sich sehen und schmecken lassen: Jeder Besucher kann Original Eichenauer Pfefferminztee im Museum kosten.

Anschrift der Verfasserin:

Brigitte M. Gensthaler
Fafnerstraße 33
80639 München

*Hammerstraße 33
80639 München*