

Pfefferminze

Mentha x piperita – Menthae piperitae folium (M)

Synonyma: Katzenkraut, Mutterkraut, Schmecker, Prominzen

Herkunft: vermutlich aus Ostasien. Existiert heute nur als kultivierte Kreuzung von *M. aquatica* und *M. spicata*

Geschichte

Liebe und Eifersucht griechischer Götter sollen der Ursprung aller Minzen sein: Als Pluto die hübsche Nymphe Minthe liebte und seine Frau Persephone diese heimliche Liebe entdeckte und auf Rache sann, verwandelte er Minthe in ein aromatisches Kraut. Die eifersüchtige Persephone aber zerriss sie in 1000 Stücke – und so sollen die mehr als 25 verschiedenen Minzarten mit über 2000 Sorten entstanden sein. In der Antike rieb man die Tische mit frischen Minzblättern ein, um die Fleischeslust anzuregen und die Liebe zu entfachen – deshalb bezeichnete sie Dioskurides als „Krone der Aphrodite“. Mit aus diesem Grund brachten wohl Ägypterinnen ihre Kinder, die Früchte der Liebe, auf einem Bett heilsamer Minze zur Welt!

Botanischer Steckbrief

Höhe bis 60 cm, vierkantige Stängel, Blätter eiförmig/elliptisch, gesägter Rand, Sprossen oft rötlich, gestielte lila Blütchen in den Achseln. Große Duftvielfalt der Pflanzenfamilie (Lippenblütler), von pfeffrig-fruchtig bis zitronig.

Verwendete Teile: Blätter

Anbau

Nicht samenechter „Bastard“ mit unterschiedlichsten Nachkommen, deshalb Vermehrung durch kriechende Ausläufer.

Ernte

Höchster Anteil ätherischer Öle in den Blättern kurz vor der Blütezeit, an sonnigen Tagen gegen 11 Uhr: Triebe abschneiden; laufende Ernte junger Blätter und Triebspitzen möglich. Nicht bei Regen sammeln.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 4 % ätherisches Öl (mit 35 – 50 % Menthol), Flavonoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe.

Wirkungen

Krampflösend, schmerzlindernd (blockiert Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut), verdauungsfördernd (Magensäurelocker), gallenflussfördernd, gärungswidrig, antiseptisch, leicht beruhigend.

Bewährte Indikationen

Magen-Darmkrämpfe, „verdorbener“ Magen, Übelkeit (auch Reiseübelkeit), Erbrechen, Blähungen, Reizdarm, funktionell-krampfhaftes Oberbauchsyndrom, chronische Gallenleiden, Kopfschmerz (schon Plinius d.Ä. empfahl das Auflegen von Minzblättern bei Kopfschmerzen), Schluckauf. Geruchs-/Geschmackskorrigens bei Arznei- und Körperpflegemitteln. Als „Wiesenwundpflaster“ wirkt ein Pfefferminzblatt, frisch zerrieben auf die Haut gebracht, schmerzstillend, kühlend und abschwellend bei Insektenstichen oder Brennnesselquaddeln.

Kommission E: krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und der Gallenblase und -wege.

Studien mit Pfefferminzöl

In einem Vergleich von 10%igem Minzöl und Paracetamol wurde die gleich gute Wirksamkeit bei Kopfschmerz belegt (Universitätsklinik für Neurologie, Kiel, Prof. Dr. H. Göbel). Der Kältereiz hemmt Botenstoffe zwischen Schmerzrezeptoren und Nerven, reduziert die Schmerzwahrnehmung, steigert den kapillaren Blutfluss und löst die Verkrampfung der Nackenmuskulatur. Schmerzreduktion nach ca. 15 min; 5 Tr. Ätherisches Minzöl (100% naturrein) entsprechen 1000 mg Paracetamol.



Abb. *Mentha piperita* © Foto: Bruno Vonarburg

Anwendungsbeschränkungen

Keine Daueranwendung! Magenschmerzen bei zu langer Anwendung. Bei Gallensteinleiden (chologoge Wirkung) nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden!

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Likör, Fertigpräparate (innere Anwendung).

Tagesdosis: 3–6 g Droge, 5–15 g Tinktur.

Bewährte Rezepturen

Pfefferminztee: 1 TL getrocknete (2 TL frische) Blätter mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, 7 min bedeckt ziehen lassen, 3–4-mal tägl. 1 Tasse trinken, 2 bis max. 6 Wo. lang. Bei Kopfschmerz/Schluckauf: doppelt starke Teezubereitung. Alternativ Krause Minze-Tee (milder, enthält Carvon statt Menthol).

Hinweis

Gilt als Antidot homöopathischer Arzneimittel (nicht aber Krause Minze)!

Präparate

Aspasmon N° Tr., Carminativum Hette- rich N° Tr., Flatuol Kneipp® Filmtbl., Rowachol Digestiv® Kaudrg., Pfefferminzplätzchen (*Menthae piperitae rotulae*).

Ursel Bühring

Kaiser-Joseph-Str. 280

79098 Freiburg

E-Mail: ursel.buehring@heilpflanzen-schule.de