



Unsere Heilpflanze: Pfefferminze - Mentha Piperita

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 06/2010

Bauchwehkraut, Teeminze, Englische Minze, Gartenminze, Aderminze, Edelminze, Katzenkraut, Mutterkraut, Prominze, Hausminze, Schmeckerts.

Die Pfefferminze ist keine typische wild wachsende Pflanze. Sie ist ein Bastard (zufällige oder wilde Kreuzung) aus 4 Minzearten:

Wasserminze (*Mentha aquatica*) und Grüne Minze (*Mentha spicata*), letztere ist eine Kreuzung aus der Rundblättrigen Minze (*Mentha rotundifolia*) und der Rosminze (*Mentha longifolia*).



Die Kreuzung der Pfefferminze verläuft in 3 Ebenen und diese wird deshalb auch Tripelbastard genannt. Eine sortenechte Vermehrung ist daher nur vegetativ (d. h. durch Stecklinge) möglich.

Erstmals wurde die Pfefferminze 1696 in einem englischen Garten „entdeckt“.

Die pharmakologische Anwendung anderer Minzearten ist aber schon seit Jahrtausenden bekannt. Bereits im alten Ägypten wurde den Pharaonen für die Reise ins Jenseits Minze in die Gräber gelegt.

Woran erkennt man Pfefferminze?

Die Pfefferminze ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 50 bis 100 cm erreicht und zumeist oberirdische Ausläufer besitzt. Die gestielten, spitzen, gesägten, kahlen Blätter sind schmaleiförmig und wachsen gegenständig. Die Blätter riechen stark eigentlich, flüchtig balsamisch und schmecken angenehm gewürzhaft, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend.



Die an der Basis unterbrochenen schwarzen und bläulich-lila gefärbten Blüten sind endständig. Der Stängel ist vierkantig.

Wo findet man Pfefferminze?

Die Pfefferminze kommt nur in Gärten oder im Anbau für die arzneiliche Anwendung vor. Hauptanbaugebiete sind in Thüringen, Bayern, Spanien und Bulgarien. Kulturen für die Gewinnung des ätherischen Öls (Pfefferminzöl) finden sich in den USA, Südamerika und Asien.

Wie wirkt Pfefferminze?

Krampflösend (spasmolytisch), keimhemmend (desinfizierend) sowie appetitanregend, dadurch verdauungsfördernd. Sie wird bei Magen- und Darmbeschwerden, gegen Übelkeit und Brechreiz eingesetzt, löst Krämpfe und Blähungen. Aufgrund des Gehalts an Gerbstoffen setzt man Pfefferminze auch gegen Durchfälle ein. Pfefferminze lindert Menstruationsbeschwerden, wirkt intensiv cholagog, fördert die Galleproduktion in der Leber und den Gallenfluss.

Pfefferminzöl eignet sich zur Inhalation bei Katarrhen der oberen Luftwege. Äußerlich wendet man Pfefferminzöl zur Einreibung von Muskel-, Nerven- und Spannungskopfschmerzen sowie bei Hautirritationen, Juckreiz und Nesselsucht an.

Wenig bekannt ist, dass Beschwerden bei Sodbrennen mit starkem Säurerückfluss (Refluxösophagitis) in die Speiseröhre durch Pfefferminze verstärkt werden können!

Die wichtigsten Anwendungsgebiete für Pfefferminze sind:

- Krampfartige Beschwerden im Magen- Darm-Trakt
- Durchfall
- Krämpfe der Gallenwege
- Störungen der Gallensekretion
- Beruhigung des Nervensystems
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit

Warnhinweise!

Durch die gallentreibende Wirkung ist bei Personen mit Gallensteinleiden Vorsicht geboten – es könnte eine Gallenkolik ausgelöst werden!

Außerdem ist eine Anwendung bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen und Leberschäden kontraindiziert!

Bei Babys und Kleinkindern besteht wegen des hohen Mentholgehaltes Gefahr durch einen Glottiskrampf (Verkrampfung der Stimmritze) und Atemstillstand, daher sollte bei Kindern bis zu 2 Jahren – vorsorglich bis zu einem Alter von 4 Jahren – kein Pfefferminztee und kein Pfefferminzöl gegeben werden!

Bei äußerer Anwendung nicht direkt auf Schleimhäute oder verletzte Haut auftragen, nie im Bereich der Augen anwenden!

Pfefferminzöl sollte nicht mit Japanischem oder Chinesischem Minzöl verwechselt werden. Diese stammen von Pfefferminzarten, die ausschließlich wegen des hohen Gehalts an Menthol gezüchtet werden und nicht die komplexe Heilwirkung des Pfefferminzöls haben!

Pfefferminzöl sollte nicht mit Japanischem oder Chinesischem Minzöl verwechselt werden. Diese stammen von Pfefferminzarten, die ausschließlich wegen des hohen Gehalts an Menthol gezüchtet werden und nicht die komplexe Heilwirkung des Pfefferminzöls haben!

Welche Wirkstoffe enthält Pfefferminze?

Pfefferminzblätter enthalten ätherisches Öl („Pfefferminzöl“), das zu 30 bis 55 % aus Menthol, 14 bis 32 % Menthon und 2,8 bis 10 % Mentholester (vorwiegend Menthylacetat) sowie anderen Terpenen besteht.

Menthol macht den charakteristischen Geruch aus. Außerdem sind Laminaceen-Gerbstoff (Hauptvertreter: Rosmarinsäure), Methofuran, Bitterstoffe, einige Harze und Flavonoide enthalten.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Medizinische Verwendung finden ausschließlich die Blätter mit ihrem intensiven Minzgeruch, der beim Zerreiben deutlich wahrzunehmen ist und durch das darin enthaltene ätherische Öl verursacht wird. Zuweilen findet man auch frische Pfefferminzblätter, insbesondere im Hausgebrauch, wenn die Pflanze im eigenen Garten wächst.

Pfefferminztee

3 x täglich 1 Tasse frisch bereiteten Pfefferminztee warm trinken.

1,5 g geschnittene Pfefferminzblätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen (nicht kochen!), 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.



Äußerlich

Zur Inhalation 3 bis 4 Tropfen Pfefferminzöl auf heißes Wasser geben und inhalieren.

Kinder zwischen 4 und 12 Jahren erhalten eine ihrem Körpergewicht bzw. ihrem Alter entsprechend angepasste Dosierung.

Bei äußerer Anwendung kommt es gelegentlich zu Hautreizungen und Ekzemen, bei innerlicher Anwendung können magenempfindliche Personen Bauchbeschwerden bekommen, auch bei Personen mit empfindlichen Gallenwegen ist von einem Dauergebrauch abzuraten.

Bei Inhalation können empfindliche Patienten unter Umständen mit Reaktionen der Atemwege reagieren.

Verwendung außerhalb der medizinischen Anwendung (in der Küche):

Pfefferminzinfuse (Aufgüsse) werden wegen der leicht adstringierenden und erfrischenden, tonischen Wirkung häufig in kosmetischen Präparaten eingesetzt.

Bekannt ist auch die Herstellung einer Pfefferminz-Soße aus frischen Blättern für verschiedene Fleischgerichte in der englischen Küche.

Pfefferminztee aus frischen Pfefferminzblättern gilt als Nationalgetränk in arabischen und nordafrikanischen Ländern.

Häufig wird Pfefferminze in Süßigkeiten eingesetzt, z. B. in atemverbessernde Bonbons oder Pfefferminzplättchen mit Schokoladenhüllung.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker

fh@herfurth.org



paracelsus
die heilpraktiker

VIELE
EIN W



54 Institute in
und der
Berufsaus-
Seminare, Fach-
und Wor-
Naturheil-
Psychotherapie
Wellness u.

www.paracelsus.de