



Minze (*Mentha*), speziell Pfefferminze (*Mentha-piperita*)



Marokkominze

Die **Minzen** (*Mentha*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütengewächse. Die meisten der etwa 20 bis 30 Arten sind in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel beheimatet; auf der Südhalbkugel (Australien und Afrika) kommen nur wenige Arten vor. Alle Minze-Arten gedeihen meist an feuchten Standorten. Minze-Arten sind aromatische und ausdauernde krautige Pflanzen mit unterirdischen Ausläufern oder Rhizomen. Sie besitzen meistens einfache oder verzweigte Haare (Trichome). Die aufrechten bis kriechenden Stängel können verzweigt sein. Die gegenständigen Laubblätter sind einfach und haben meistens einen gezähnten oder gesägten Rand.

Eine der wichtigsten Minzearten ist die Pfefferminze. Das ausdauernde, nach Menthol riechende Kraut ist eine bis zu 80 cm hohe Dauerpflanze und wird vor allem in den Gärten gepflegt, sie wächst aber auch im Freien auf etwas feuchterem Boden. Sie blüht violett von Juni bis September, die Blüten sind ährenartig. Die ganze Pflanze duftet. Die Pfefferminze bevorzugt feuchte, humose, gut gedüngte Böden in warmer, halb-schattiger, windgeschützter Lage. Die Pflanzen brauchen Feuchtigkeit und regelmäßiges Hacken.

Gesammelt werden nur die Blätter und zwar noch vor der Blütezeit, d.h. vor Juli bis September. Mehrmals im Jahr können diese geerntet werden. Aus den Blättern wird das Pfefferminzöl (*Oleum Menthae piperitae*) gewonnen.

Man sammelt die Pflanzen durch Abschneiden knapp über dem Boden und zupft mit der Hand die nicht vom Rost befallenen Blätter ab. Nie bei schlechtem Wetter sammeln,

weil der Ölgehalt gering ist, sie schnell braun werden und dann eine geringe Heileigenschaft besitzen.

Alle Minzearten sind heilend. Die Pfefferminze hat einen gefährlichen Schädling den Pfefferminzrost. Vom Pfefferminzrost befallene Pflanzenteile dürfen nicht gesammelt werden.

Das Erntegut wird wegen des Mentholgeruchs gesondert von anderem Pflanzenmaterial bei einer Temperatur bis zu 35 Grad getrocknet. Das Sammelgut (die Droge) wird vor Licht und Feuchtigkeit geschützt in dichtschießenden Gefäßen aufbewahrt. Bei langer Lagerung verliert sie an Wirkstoffgehalt.

Aus Mythos, Volksglaube und Geschichte: In den ältesten chinesischen Kräuterbüchern finden wir immer wieder Hinweise auf die Heilkraft der Minzen, die ihre Urheimat im Fernen Osten gehabt haben dürften. Im Altertum hat es in Ägypten schon etwa 1200 vor Christi Minzenkulturen gegeben. Der Afrikaforscher Georg Schweinfurth entdeckte in altägyptischen Gräbern Reste eines Blumengewindes das Blätter von Pfefferminze enthielt.

Die Verbreitung der Minze in unseren Landen ist wiederum Verdienst der kräuterbegeisterten Mönche. In den Capitularen Karls des Großen sind bereits drei Minzenarten aufgezählt worden. Schon damals wurden viele Abarten unterschieden, so daß der Kräuterkundige, Abt Walafridus Strabo mit bewegten Worten erklärt: „Wenn einer die Kräfte, die Arten und Namen der Minze aufzählen wollte, so müsse er auch wissen, wie viele Fische im erythräischen Meer schwimmen oder wie viele Funken man aus den Schlünden des Vulkans Ätna sieht.“

In frommen Legenden, wie auch im germanischen Volksglauben wird die Pfefferminze wiederholt genannt und spielt im sogenannten „Liebeszauber“ eine Rolle. In unseren Tagen gibt es keinen Liebeszauber mehr mit Pfefferminzpulver und Sträußchen. Dafür gibt es in unserer Zeit mit ihren so vielen Hypochondern und an Hysterie erkrankten Menschen den Großkonsum an Pfefferminztabletten, -bonbons, -tropfen, Pfefferminzlikören und Pfefferminzduftzerstäubern.

Heil- und Wirkstoffe:

Die Pfefferminzblätter riechen stark nach Menthol und haben einen würzigen, kühlenden Geschmack.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl (Hauptbestandteil aus Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe Flavonoide.

Die Heilwirkung dieser Pflanze wird vor allem durch das Pfefferminzöl ausgelöst, das in gesunden Pflanzen bis zu 1,3 % enthalten ist. Das Pfefferminzöl birgt wiederum 50 bis 90 % Menthol und etwa 10 bis 20 % Menthon.

Das aus der Pfefferminze (Droge) gewonnene Menthol ist in einer Reihe von Präparaten enthalten. Auch in der Parfüm- und Lebensmittelindustrie findet die Droge Verwendung. In den sogenannten Pfefferminzpastillen oder Pfefferminztabletten ist ebenfalls Pfefferminzöl enthalten, desgleichen Pfefferminzölzucker. Wird letzterer im Verhältnis 1:9 (oder 1:6) in Weingeist aufgelöst, erhält man die bekannten Pfefferminztropfen. Das Pfefferminzwasser hat die Eigenschaft des Pfefferminzöles, nur ist es wesentlich schwächer.

Viele Pfefferminz-Präparate werden auf chemisch-synthetischem Wege hergestellt und sind wertlose Ersatzmittel. Wirken diese nicht, wird in Unkenntnis ihrer Herstellung der Pflanze die Schuld gegeben, die aber daran nicht beteiligt ist!



Anwendung

Die Pfefferminze gehört zu den am meisten verwendeten Heilpflanzen. Nicht nur in Kräutertees, sondern auch in Körperpflegeprodukten ist sie oft enthalten. Es besteht offensichtlich ein verbreitetes Bedürfnis nach den Wirk- und Wesenskräften der Pflanze.

Das Hauptanwendungsgebiet ist der Verdauungstrakt vom Mund über den Rachen bis zum Magen, sowie der Gallenblase und -wege, Störungen des Gallenflusses, Übelkeit, Brechreiz, Blähungen, akute und chronische Magen- und Darmentzündungen.

Die Pfefferminze hat sich als kreislaufanregend erwiesen und ist daher zu empfehlen bei Kreislaufschwäche, Herzmuskelschwäche und Störungen der Herztätigkeit, die von Blähungen im Magen- und Darmkanal ausgelöst werden.

Ebenfalls hat sich die Pflanze bei entzündlichen Leber- und Gallenerkrankungen als heilsam erwiesen.

Die Pfefferminze kühlt, wenn man sie kaut. Der Pfefferminztee beruhigt und stärkt die Nerven. Er beeinflusst den Gallenfluss, die Ausscheidung des Harns und der Magensäfte. Er beruhigt das Erbrechen. Die Pfefferminze dient auch als Antiseptikum bei Erkältungen. Sie ist auch für Menschen, die viel sitzen, nützlich. Bekannt ist das Minzöl, das man in Apotheken bekommen kann. Auf einem Stück Zucker hilft es schnell bei Schwindel, Migräne, Reisekrankheit und Kopfschmerzen. Die Pfefferminze wirkt stärkend, deshalb ist sie sehr geeignet für Rekonvaleszente und schwache Kinder, besonders nach schweren Krankheiten. Sie lindert Schmerzen und stärkt die Funktion der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Nach einer schweren Arbeit sollte man sich ein Bad mit Pfefferminze leisten, es belebt und erfrischt.

Das Pfefferminzöl unterscheidet sich von dem ätherischen Öl anderer Heilpflanzen dadurch wesentlich, daß es eine besondere Wirkung auf die kälteempfindlichen Nerven ausübt. Das Pfefferminzöl kann man mit einem Schluck Wasser oder mit einem Stückchen Zucker einnehmen, 2 bis 4 Tropfen pro Gabe, 3 bis 4 Gaben am Tage.

Die äußerliche Anwendung in Form leichter Einreibungen der Haut bewirkt, daß die örtlichen Schmerzen vermindert oder ganz beseitigt werden, Kopfschmerzen abklingen und neuralgische Schmerzen gemindert oder gänzlich verschwinden. Pfefferminzöl kann man dem Gurgelwasser, Badezusatz, auch zum Inhalieren bei Bronchialkatarrh dazu geben. Frische Pfefferminze gebraucht man für Stirnkompressen bei Kopfschmerzen.

Pfefferminzöl innerlich eingenommen, kommt es zu einer Art Gefühllosigkeit, Schmerzstillung, Krampflösung. Mit seinen Nebenprodukten löst das Pfefferminzöl eine gallenfördernde Wirkung aus, bringt Gallensteinkoliken oder durch Gallengrieß verursachte Schmerzen zum Abklingen, löst Magen- und Darmkrämpfe auf, lindert den Brechreiz und ist empfehlenswert bei Rheumatismus und Gicht.

Durch **Verdampfen von Pfefferminzöl** und Einatmen dieser Dämpfe durch die Nase werden Rachenkatarrhe und Stirnhöhlenkatarrh rasch behoben. Abwaschungen des Körpers mit ausgekühlter Abkochung von Pfefferminzkraut wirken sehr erfrischend, besonders bei fiebriger Hitze. Man trocknet die Haut nach der Abwaschung nicht ab, sondern läßt die Feuchtigkeit an der Haut verdunsten.

Pfefferminzwasser ist eine sehr gute Mundspülung bei Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen und wunder Zunge. Bei Mundgeruch mit Pfefferminztee, vermischt mit Apfelessig, gurgeln. Diese Mischung kann auch bei Zahnfleischentzündung, verletzter Zunge und Zahnschmerzen zum Ausspülen verwendet werden.

Der leichte Absud der blühenden Pflanzen ergibt wohltuende Stirnuschläge hol Kopfschmerzen, wenn diese nicht von Fieber stammen.

Der Absud beseitigt den Kopfgrind der Kinder.

Pfefferminzkraut in warmen Wein etwa 1/2 Stunde gelegt und schluckweise getrunken fördert die Geburt.

Minzenblätter mit echtem Weinessig (verdünnt) etwas angesetzt und diesen getrunken, nimmt das Aufstoßen, beseitigt den Unwillen des Magens und treibt die Würmer aus.

Milchaufguß von Minzenblättern getrunken bewirkt, daß der stillenden Mutter die Milch in der Brust nicht gerinnt und verhindert die Bildung von Milchknotten.

Anwendung in der Homöopathie: Aus der ganzen blühenden Pflanze wird in der Homöopathie eine Essenz hergestellt, die sich zur Behandlung von Gallensteinkoliken, trockenem Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen sehr bewährt.

Teeaufguß: Die Anwendung erfolgt am besten in Form von Pfefferminztees, wobei wir 1 bis 1 1/2 Teelöffel des Blättertees (oder auch der blühenden Triebspitzen) für 1 Tasse im Aufguß verwenden. Oder wir nehmen 4 Eßlöffel auf 1/4 Liter Wasser. Wir können am Tag 3 bis 4 Tassen trinken.

Dieser Teeaufguß bringt wohltuende Linderung bei Krämpfen, Blähungen, Leibschmerzen, Durchfall und Übelkeit.

Zu gleichen Teilen mit Baldrianwurzeltee gemischt, hat man gute Erfolge bei nervösen Störungen, Schlaflosigkeit, bei Melancholie und Hypochondrie.

Die Pfefferminze nicht sieden, sondern nur anbrühen, dann stärkt sie Magen und Herz und führt zähen Schleim aus. Nach längerem Gebrauch löst sie sogar verstockten Husten. Mit Honig vermischt, nimmt sie das Keuchen und den schweren Atem.

Man sollte nach 8 bis 12 Tagen den Teegenuß wieder auf eine Woche unterbrechen und wieder fortsetzen, wenn sich nach



dieser Zeit die Notwendigkeit hierfür ergeben sollte. In diesem Falle erwies sich die Beigabe von Fenchel, 1 kleine Messerspitze für 1 Tasse, als sehr vorteilhaft.

Vorsicht! Der Tee darf nicht in übertriebenen Mengen genossen werden, denn der ständige Genuß von Pfefferminztee wirkt sich schädlich auf das Herz aus. Doch die Pfefferminze kann zu verschiedenen Teemischungen beigegeben werden.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 12. Mai 2016** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Die Heilwirkung der Minzen; aktuelle Kräuter im Garten
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

Lexikon der Heilpflanzen, Lingen Verlag Köln
Hausapotheke, Pater Simons, Kosmos Verlage
Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, AAT Verlag
Heilkräuter Hausapotheke, Eva Marbach, emw Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
<https://de.wikipedia.org/wiki/Minzen>