

# Minze

(Pfefferminze und andere Minzen)



Standort      Sonne bis Halbschatten  
Wasser        feucht  
Staude        40-60   Blüte Juli bis September blau  
Balkon und Kübel geeignet

**Verwendete**      Blätter

**Pflanzenteile**

**Inhaltsstoffe**      ätherische Öle (u.a. Menthol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Enzyme, Valeriansäure, Menthol, Menthylacetat, Menthon., Menthofuran

**Sammelzeit**      im Frühsommer vor der Blüte

#### **Heilwirkung:**

antibakteriell,  
beruhigend,  
entzündungshemmend,  
keimtötend,  
galletreibend,  
krampflösend,  
schmerzstillend,  
tonisierend,

Der Name »Minze« geht auf eine Sage der griechischen Mythologie zurück. Danach schwärmte Hades, der Gott der Unterwelt, für die Nymphe Minthe. Doch seine Gattin Persephone beendete Hades Schwärmerei sehr unromantisch, indem sie Minthe in eine Pflanze verwandelte – die Minze. Die Minze ist seit der Antike bekannt. Bereits die alten Ägypter nutzten die Minze als Grabbeigabe. Hildegard von Bingen setzte das vielseitige Kraut gegen Beschwerden der Atemorgane und der Verdauung, sowie äußerlich als Mittel gegen Geschwüre und Krätze ein. Bereits im 16. Jahrhundert wurde Minze in Deutschland, Skandinavien und England großflächig angebaut.

## **Wirkungsweise**

Minze, besonders Pfefferminze, hat heilende Wirkungen auf das Nervensystem und den Verdauungstrakt. Sie wirkt entkrampfend, schmerzlindernd, kühlend und antibakteriell, was bei Reizdarm, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen sowie bei Erkältungssymptomen helfen kann. Äußerlich kann Pfefferminzöl Kopfschmerzen und Muskelverspannungen lindern. Die Wirkung entsteht durch Inhaltsstoffe wie Menthol, die Flavonoide und Bitterstoffe

## **Anwendung**

Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Probleme, wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, Mundgeruch, Erkältung und Grippe, Hexenschuss, Ischias, Kopfschmerzen und Migräne, Rheuma, Schlaflosigkeit, Regel- und Wechseljahresbeschwerden  
Pfefferminzöl zählt zu den ätherischen Ölen. Es wirkt entspannend, geringfügig antibakteriell und antifugal (pilzabtötend). Zudem regt es die Produktion von Magensäure an. Beim Auftrag auf die Haut hat es eine kühlende Wirkung. Wegen dieser Eigenschaften ist die Pfefferminze ein Heilmittel mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bei der Behandlung von Erkrankungen.

## **Innerlich als Tee**

Die Pfefferminze wird bevorzugt als Tee eingesetzt.

So hilft sie innerlich bei Magen- Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und den anderen oben aufgelisteten Problemen.

Auch als Haustee im Alltag ist sie beliebt, weil sie so erfrischend schmeckt. In arabischen Ländern ist die Minze sogar allgegenwärtiges Nationalgetränk.

## **Äußerliche Anwendungen**

Für die äußerliche Anwendung kann man den Teeaufguß für Bäder, Waschungen und Kompressen verwenden. Gegen Kopfschmerzen kann man Stirnumschläge mit Pfefferminztee machen.

### **Ätherisches Öl - äußerlich**

Als ätherisches Öl kann man die Pfefferminze bei Erkältungen inhalieren oder einreiben.

Das ätherische Öl ruft zunächst ein Kältegefühl und anschliessend ein Wärmegefühl hervor. Es lindert Schmerzen und löst Krämpfe, außerdem erweitert es die Atemwege. Daher erleichtert es die Atmung und lindert Kopfschmerzen. Rechtzeitig angewandt kann es Migräneanfälle abschwächen oder verhindern. Auch Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und Neuralgien können damit gelöst werden. In die Augen sollte man ätherisches Pfefferminzöl jedoch nicht bringen, da es die

Augen zu sehr reizen würde.