

Kühlend und schmerzlindernd

Die Pfefferminze ist eine beliebte und vielseitige Heilpflanze in der Volksheilkunde

Die Blätter der Pfefferminze duften sehr aromatisch

Die Pfefferminze - *Mentha × piperita*

Familie: Lippenblütler (*Lamiaceae*)
Gattung: Minzen

Die Pfefferminze ist eine kräftige, ausdauernde Pflanze, die 30-90 cm hoch werden kann. Sie ist winterhart, wurzelt flach und bildet zahlreiche unter- und oberirdische Ausläufer, weshalb man sie am besten in einem großen Topf eingräbt, um sie in Zaun zu halten. Die Blätter stehen kreuzweise gegenständig zueinander, sind länglich-eiförmig bis lanzettenförmig und am Rand grob gezähnt. Die im Juli bis September erscheinenden Blüten sind rosa bis lila und sind in endständigen Ähren angeordnet. Typisch sind auch der rote Stängel und die dunkelgrünen Blätter, welche an der Unterseite ebenso rötlich sind.

Die Pfefferminze ist eine Kreuzung von Bachminze (*Mentha aquatica*) und Grüner Minze (*Mentha spicata*). Sie wurde erst 1696 vom Biologen John Ray in England entdeckt, wegen des scharfen Geschmackes nannte er sie „peppermint“. Ihre Vermehrung ist nur durch Stecklinge und nicht durch Samen möglich.

Minzen gibt es zwischen 20 und 40 Arten, welche vor allem in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel vorkommen. Auf der Südhalbkugel kommen nur wenige Arten vor. Es gibt auch verwilderte Arten. Die Minze-Arten gedeihen meist an feuchten Standorten in der Sonne bis im Halbschatten. Die Pfefferminze unterscheidet sich von den anderen Minze-Arten vor allem durch den höheren Menthol- und niedrigeren Carvongehalt und durch den schärferen Geschmack.

In der Volksheilkunde werden vor allem die Blätter der Pfefferminze oder das aus den getrockneten Blättern, durch Wasserdampfdestillation hergestellte ätherische Öl verwendet, dessen Hauptbestandteil das Menthol ist. Dieses hat eine betäubende Wirkung und kann so zur Schmerzlinderung eingesetzt werden, ohne Nebenwirkungen zu haben. Das kann man sich bei Spannungskopfschmerzen, Migräne, rheumatischen Schmerzen und Muskelschmerzen zunutze machen. Bei lästigem Reizhusten kann man auch ein paar Tropfen des ätherischen Öls in heißes Wasser geben und es inhalieren, das hemmt den Hustenreiz. Hier kann man auch einfach getrocknete oder frische Minze-Blätter heiß aufgießen. Das ätherische Öl der Pfefferminze hilft sogar bei Zahnschmerzen. Man kann ein paar Tropfen mit warmem



Kräuterbuch (1914)

Wasser verrühren und ein damit getränktes Wattepad auf den schmerzenden Zahn legen. Man sollte es aber nicht einnehmen, da es reizend auf die Schleimhäute wirkt. Auf die Psyche wirkt das ätherische Öl erfrischend, belebend und konzentrationsfördernd.

Außerdem enthält die Pfefferminze Rosmarinsäure, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe. Sie löst Magenkrämpfe und fördert die Verdauung. Durch das Menthol kommt es zu einer leichten Betäubung der Magenschleimhaut und so hilft es bei Übelkeit und Erbrechen. Allerdings sollte man die Pfefferminze nicht bei Gastritis anwenden, da sie die Magensäureproduktion anregt.


Hildegard von Bingen kannte die Pfefferminze nicht, empfahl aber die Krauseminze bei rheumatischen Erkrankungen und stellte aus ihr einen Heilwein her. Sie presste aus den Blättern Saft und mischte diesen mit Weiß- oder Rotwein. Hildegard empfahl am Morgen und Abend ein Stamplerl davon zu trinken. Außerdem empfahl sie die Krauseminze, um die Verdauung anzuregen: *„Wie das Salz mäßig beigefügt, jede Speise mäßig, weil es schlecht ist, wenn zu viel oder zu wenig der Speise beigefügt wird, so gibt die Krauseminze, wenn sie dem Fleisch, dem Fisch, den Speisen oder dem Mus beigefügt wird, einen guten Geschmack und eine gute Würze und so erwärmt sie auch gegessen den Magen und verschafft eine gute Verdauung.“* Im Tee macht sich die Pfefferminze auch gut, um

den Geschmack zu verbessern und wirkt kühlend, erfrischend. Nicht umsonst trinkt man in arabischen Ländern gerne Pfefferminz-Tee zur Erfrischung.

Die Pfefferminze sollte man nur kurmäßig und nicht dauerhaft einnehmen. Sie ist nicht für Kinder unter 8 Jahren geeignet, da es durch das enthaltene Menthol zu Erstickenanfällen kommen kann. Auch wenn man stillt, ist sie nicht zu empfehlen, da sie die Milchproduktion hemmt.

Kulinarisch ist die Pfefferminze auch interessant. Eine klassische Anwendung ist die Minze zu Lammfleisch. Sie macht sich aber auch gut als Gewürz für Salate, Gemüse und Süßspeisen. Man kann daraus ein wunderbares Kräuteröl oder Kräuternessig herstellen. Die Blüten sehen auch sehr hübsch als Dekoration auf Desserts aus. Ein Sirup, hergestellt wie der Holunderblüten-Sirup, ist ebenso eine Delikatesse. Früher wurden die getrockneten Blätter auch zum Aromatisieren von Rauchtabak verwendet. Häufig ist die Pfefferminze auch Bestandteil von Kaugummis oder Zahnpasta.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.ª phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Minze ist ein wichtiger Bestandteil des Trendgetränkes „Hugo“

Rezepte

Kopfschmerz-Roll-On

In einen Roll-On (10 ml) fast voll Jojobaöl einfüllen, dann ca. 6-8 Tropfen Ätherisches Pfefferminzöl dazugeben. Kann bei Spannungs-Kopfschmerzen auf die Schläfen, Handgelenke und im Nacken aufgetragen werden. Es erhöht die Durchblutung und hemmt die Bildung von Serotonin (für das Schmerzempfinden verantwortlich).

Minze-Rucola-Pesto

100 g Rucola, 1 Knoblauchzehe, 50 g Minze, 30 g Parmesan, 75 g Mandelkerne ohne Haut – geröstet und gehackt, 150 ml Olivenöl

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt fantastisch zu Pasta oder Gemüse. Ist kühl verwahrt einige Monate haltbar!

Fotos: Michaela Thöni-Kohler

