

Pfefferminze (Mentha piperita)

Interessantes Allerlei

Minze zählt wohl zu den bekanntesten Heilkräutern. Die heilige Hildegard von Bingen nannte sie „Kraut aller Kräuter“, denn sie trägt die Kraft von nicht weniger als 15 verschiedenen Heilpflanzen in sich. Es existieren so viele verschiedene Arten, dass es teilweise schwer ist, sie voneinander zu unterscheiden. Die für die Aromatherapie geeignetste ist die „Echte Pfefferminze“. In früheren Zeiten war sie ein wesentlicher Bestandteil des „Pestessigs“ (auch „Vierräuberessig“ genannt), der eben vor dieser Seuche schützen sollte. Früher glaubte man auch, dass Pfefferminze, welche am 24. Juni gesammelt wird, Glück verheißt.

Heilwirkung auf den Körper

Pfefferminzöl hat einen positiven Einfluss auf unser Nervensystem. Es lindert innere Anspannung, Kopfschmerzen, Migräne und Nackenschmerzen. Auch verhilft es uns zu einem tiefen, gesunden Schlaf. Minze wirkt bei Verdauungsbeschwerden wie Koliken, Durchfall und Erbrechen. Japanische Wissenschaftler fanden zudem heraus, dass sie das Wachstum von Helicobacter-Pylori-Bakterien hemmt, welche unter anderem Magenschleimhautentzündungen verursachen können. Minze stärkt die Funktion der Leber, der Galle und der Bauchspeicheldrüse – Reiseübelkeit, Übelkeit nach Operationen oder in der Schwangerschaft können mit ihr gemindert werden. Bei Muskelschmerzen, Rheuma, Hexenschuss und Gelenkschmerzen bringt die Minze Linderung.

Psychisch-seelische Wirkung

Pfefferminzöl hat eine belebende und erfrischende Wirkung. Es bekämpft Müdigkeit und Unlust und bringt Klarheit in unseren Geist. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und unser Denkvermögen angeregt. 1 bis 2 Tropfen Pfefferminzöl auf ein Tuch geträufelt und inhaliert kann Schockzustände auflösen. Zudem kühlt es erhitzte Gemüter ab.

Ein Rezept

Bei Verdauungsbeschwerden: Geben Sie 1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl auf ein Stück Würfelzucker und nehmen sie es nach dem Essen ein.

Zu beachten

Ätherisches Pfefferminzöl ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet. Während der Schwangerschaft darf es nicht eingenommen werden. Vermeiden Sie dieses Öl auch, wenn Sie unter Epilepsie leiden. Pfefferminzöl hat stark kühlende Eigenschaften, deshalb ist es als Badezusatz nur gering zu dosieren.

Ätherische Öle dürfen nur in seltenen Fällen pur angewendet werden. Bitte informieren Sie sich bei einer Fachperson.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Mentha piperita
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler
Herkunft:	Weltweit (Pfefferminzöl aus England und Italien gilt als das beste)
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des Krautes
Duft:	Frisch, kühl, stechend
Mischt sich gut mit:	Lavendel, Zitrone

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarval); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.