

Pfefferminze

Die Pfefferminze war die Arzneipflanze des Jahres 2004

Die heute am weitesten verbreitete Pfefferminzart, geht auf eine wohl zufällige Kreuzung zurück. Entstanden ist diese Pfefferminz-Sorte Ende des 17. Jahrhunderts in England, wo sich wilde Bachminzen und Krauseminzen vermischten. Seither wird die Pfefferminze, ihrer positiven Eigenschaften wegen, kultiviert. Die Geschichte dieser Pflanze, reicht jedoch wesentlich weiter zurück, bereits bei Ausgrabungen altägyptischer Gräber fand man Pfefferminz-Reste. Laut griechischer Mythologie, verdankt die Minze ihren Namen einer Nymphe. Hades, Herrscher über die Unterwelt, schwärmte für die Nymphe Minthe. Hades Gattin Persephone, beendete die Schwärmerei wenig romantisch, indem sie Minthe in eine Pflanze verwandelte - die Minze.

Die ursprüngliche Heimat der Pfefferminze sind die gemäßigten Klimazonen. Größere Anbauflächen finden sich in Asien, Südamerika, in den Balkanländern und Spanien, sowie in den USA, vor allem in Michigan und New York. Kleinere deutsche Anbauflächen für Pfefferminze liegen in Ober- und Niederbayern, in Mittel- und Unterfranken, in der Oberpfalz, sowie im östlichen Thüringer Becken.

Inhaltsstoffe und Wirkung der Pfefferminze

Neben Bitterstoff, Eisengrünem Gerbstoff, Katalasen, Oxydasen und Peroxydasen, ist das mentholhaltige ätherische Öl einer der wichtigsten Wirkstoffe der Pfefferminze. Sie wirkt anregend, antimikrobiell, antiviral, auswurfördernd, beruhigend, galletreibend, krampflösend und verdauungsfördernd. Die Pfefferminze hat vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden eine positive Wirkung. Auch bei Gallenbeschwerden, kann sie Erleichterung bringen. Bei Erkältungskrankheiten, empfinden viele Patienten die erfrischende Wirkung der Pfefferminze als außerordentlich angenehm. Bei Muskelschmerzen, helfen Einreibungen mit Pfefferminzöl. Daneben hilft Pfefferminze bei vielen Menschen, gegen Kopfschmerzen und Migräne. Die enthaltenen ätherischen Öle der Pfefferminze wirken dabei sowohl innerlich, als auch bei äußerlicher Anwendung. Ein Pfefferminzaufguss kann für Bäder, Inhalationen, Kompressen und Waschungen verwendet werden. Äußerlich angewendet kann die Pfefferminze auch Linderung bei Ekzemen, Quetschungen, Schwellungen, Verbrennungen und rheumatischen Erkrankungen bringen. Obwohl von Pfefferminztee als Haustee gerne abgeraten wird - wer gerne und häufig Pfefferminztee trinkt und ihn gut verträgt, kann ihn guten Gewissens genießen.

Haupt-Anwendungen der Pfefferminze

- Appetitlosigkeit,
- Blähungen,
- Brechreiz,
- Durchfall,
- Erkältung,
- Herzschwäche,
- Hexenschuss,
- Ischias,
- Magenkrämpfe,
- Migräne,
- Mundgeruch,
- Nervenschmerzen,
- Nierenschwäche,
- Rheuma,

- Schlecht heilende Wunden,
- Schmerzhaftes Regelm,
- Übelkeit,
- Verdauungsschwäche,

Heilwirkungen

- antibakteriell,
- beruhigend,
- entzündungswidrig,
- keimtötend,
- galletreibend,
- krampflösend,
- schmerzstillend,
- tonisierend,