

Mentha piperita L.



Mentha piperita L.

Botanik

Mentha piperita L., die Pfefferminze, gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie soll in England spontan aus den Minzen-Arten *Mentha spicata* und *Mentha aquatica* entstanden sein und wird 1696 erstmals erwähnt. Heute wird die Art in grossem Massstab auf der ganzen Welt angebaut. Sie ist sommergrün, ihre oberirdischen Teile sterben also im Herbst ab und treiben im Frühjahr wieder aus. Gerne treibt sie unterirdische Ausläufer, was im Anbau zur Verbreitung eingesetzt wird. Wird sie aus Samen verbreitet, gibt es eine Aufspaltung und es werden nur weniger wertvolle Minzen erzeugt. Ihre Stängel sind vierkantig, oft rötlich überlaufen, unter guten Verhältnissen werden sie bis 100 cm hoch. Die Laubblätter, welche länglich-eiförmig bis länglich-lanzettlich sind, stehen kreuzgegenständig an der Pflanze. Bereits mit gutem Auge lassen sich auf der Blattunterseite eine grössere Zahl an Öldrüsen erkennen, welche das ätherische Öl mit seinem frischen, kühlenden und entspannenden Duft speichern. Vom Juni bis in den Juli hinein blühen die Pflanzen mit kleinen lilafarbenen Blüten, die in Scheinquirlen zu ährenartigen Blütenständen zusammengesogen an den Enden der Triebe stehen.

Inhaltsstoffe

Ein wichtiger Bestandteil der Pfefferminze ist das ätherische Öl. Das darin enthaltene Menthol ist für den

charakteristischen Geruch von *Mentha piperita* L. verantwortlich. Zu den weiteren Inhaltsstoffen gehören Labiatengerbstoffe und Flavonoide.

Verwendung

Die Pfefferminze wird seit langer Zeit als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt. Sie wird gerne bei Magen-Darm-Beschwerden, aber auch als beruhigendes Mittel und bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Der Pflanze werden krampflösende, blähungswidrige und galletreibende Wirkungen zugeschrieben. Das scharf-frische und anregende Aroma spielt bei der Pfefferminze eine zentrale Rolle. Wie bei den Bitterstoffen gibt es beim Pfefferminzöl neben den direkten beruhigenden Wirkungen auch die reflektorische Sekretionsförderung. Das aus den frischen blühenden oberirdischen Teilen von *Mentha piperita* L. gewonnene Pfefferminzöl wird zudem gerne äusserlich auf die Schläfen eingerieben in verdünnter Form zur Behandlung der Migräne und Spannungskopfschmerz angewendet. Des Weiteren ist es in unterschiedlichsten Produkten zur Aromatisierung enthalten. Das im Handel erhältliche Minzöl ist wesentlich kostengünstiger und wird aus der Ackermintze gewonnen.



Pfefferminze wird gerne als Tee zubereitet.

Wesen und Signatur nach

H. & R. Kalbermatten

Neutralisation des Individuellen, Erfrischung, Entspannung

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. Pfefferminzzubereitungen besitzen eine erfrischende, verdauungsfördernde und entspannende Wirkung.



Das Blatt zeigt eine schöne Struktur.

Durch ihre neutralisierende Wesensart wird die Pfefferminze häufig in Mundpflegeprodukten eingesetzt. Im Atemgeruch kommt eine sehr persönliche Note zum Ausdruck, die durch Art und Menge der aufgenommenen Nahrung sowie durch die Qualität der Verdauung bestimmt wird. Persönliche Schwächen (falsche Nahrungsmittelwahl) oder ungenügende Verdauung können im Atem wahrgenommen werden. In unserer Ausatemluft offenbaren sich also gewissermaßen «Schattenseiten» unserer Individualität, die wir nicht so gerne zeigen möchten. Hier kommt uns die Pfefferminze mit ihrer dominierenden Kraft, die andere Wesen zu neutralisieren vermag, zu Hilfe. (Praktisch jede Zahnpasta enthält Pfefferminzöl oder Menthol, dessen Hauptbestandteil.) Es gibt keinen eigentlichen Pfefferminztyp. Viele Menschen kennen Momente, in denen sie Unruhegefühle mit vermehrter Nahrungsaufnahme kompensieren. Andere Menschen reagieren mit Appetitlosigkeit. In beiden Fällen hilft die Pfefferminze mit ihrem scharf-frischen, anregenden Aroma.

Sie ist auch ein hervorragendes Mittel bei Übelkeit. Wenn die Verdauungsprozesse ins Stocken geraten sind, eine Mahlzeit zu schwer auf dem Magen liegt, helfen die neutralisierenden, abbauenden Kräfte der Pfefferminze sehr rasch.

Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
 2. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (mediamed Verlag, Ravensburg, 1990).
 3. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Union herbal monograph on *Mentha x piperita* L., aetheroleum. EMA/HMPC/522410/2013 (2020).
 4. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Union herbal monograph on *Mentha x piperita* L., folium. EMA/HMPC/572705/2014 (2020).
 5. BGA/BfArM (Kommission D). *Mentha piperita*. Bundesanzeiger 172 a, (1988).
 6. Kalbermatten, R. & Kalbermatten, H. Pflanzliche Urtinkturen. (AT Verlag, Aarau, Schweiz, 2018).
- Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil.