

Arzneipflanzenportrait: Pfefferminze

Die Pfefferminze kennt jedes Kind – als Tee, als Pfefferminzbonbons oder Aroma in Kaugummi. Blättert man aber in alten Kräuterbüchern, findet man diese bekannte Heilpflanze dort nicht. Der Grund: sie entstand wohl erst im 17. Jahrhundert als spontane Kreuzung aus Bachminze und der Grünen Minze. Ein britischer Forscher entdeckte sie 1696 und nannte sie aufgrund des scharfen Geschmacks Peppermint (*Mentha piperita*).

Wild ist die Pfefferminze oft an feuchten aber warmen sonnigen bis halbschattigen Orten anzutreffen. Sie vermehrt sich durch oberirdische Ausläufer. In Deutschland wird Pfefferminze kulturmäßig vor allem in Bayern und Thüringen angebaut. Importware kommt aus Bulgarien, Griechenland und Spanien. Bei günstigen Witterungsverhältnissen sind zwischen Juni und November drei Ernten möglich. Wenn sich die ersten Blütenknospen bilden, ist der Gehalt an Pfefferminzöl am höchsten.

Pfefferminzöl findet hauptsächlich als Geschmacks- und Geruchsstoff für Arznei- und Genussmittel, für Getränke und Kosmetika und in der Süßwarenindustrie Verwendung.

Pfefferminztee oder auch Pfefferminzöl hilft bei krampfartigen Beschwerden im Magen- Darm-Bereich sowie der Gallenblase und Gallenwege. Für dieses Einsatzgebiet sind auch Kapseln mit Pfefferminzöl im Handel.

Pfefferminzöl enthält viel Menthol, das auch bei Entzündungen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

der oberen Atemwege hilft. Man kann es verdünnt zum Gurgeln verwenden oder die Dämpfe inhalieren und so einen lästigen Schnupfen bekämpfen. Es kühlt angenehm und macht die Nase frei.

Allerdings darf Menthol und Pfefferminzöl nicht für Kleinkinder verwendet werden. Bei ihnen besteht die Gefahr, dass sich der Kehlkopf verkrampft. Außerdem mögen sie den scharfen Geruch und Geschmack meist gar nicht.

Äußerlich angewendet hilft Pfefferminzöl / Menthol auch bei Muskelkater. Menthol ist z.B. im Franzbranntwein enthalten, der zunächst angenehm kühlt (Menthol stimuliert die Kälterezeptoren) und dann die Durchblutung fördert und so die Muskulatur lockert. Pfefferminzöl auf die Schläfen aufgetragen bringt auch Linderung bei Kopfschmerzen und Migräne.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**