Zur Gattung der Minzen *Mentha* gehören etwa 30 Arten. Dabei umfasst die Art „Pfefferminze“ rund 15 Sorten.

HEILKRAFT MIT MENTHOL

PFEFFER-MINZE

Schmackhafte Medizin: Minztee hilft bei vielen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und bei Erkältungskrankheiten.

Ihr besonderes Aroma macht die Pfefferminze zum beliebten Tee- und Küchenkraut. Das seit Kindertagen vertraute Hausmittel bei Bauchschmerzen und Erkältung ist heilsam bei vielerlei Beschwerden.

Das Kraut hat Pfeffer!“, muss der Botaniker John Ray gedacht haben, als er 1696 eine ihm unbekannte Minzart entdeckte und die Blättchen probierte. Aufgrund des scharfen Geschmacks gab er ihr den Namen „Peppermint“. Die Pfefferminze entstand als natürliche, zufällige Kreuzung verschiedener Minzen in einem englischen Arzneigarten (lesen Sie dazu auch den Infotext auf Seite 149). Ab etwa 1750 wurde die Pfefferminzsorte ‘Mitcham’ in Mitcham bei London kultiviert. ‘Mitchams’ sehr frischer und leicht scharfer Geschmack wird auch heute noch geschätzt. Ihr Aroma steckt beispielsweise in der Minzfüllung feiner englischer Schokoladentäfelchen.

Mit Menthol ...

Die Pfefferminze enthält vor allem ätherische Öle, dazu Flavonoide und Bitterstoffe. Der Anteil des ätherischen Öls (bis zu 5 Prozent) ist wesentlich höher als bei anderen Minzarten. Es besteht hauptsächlich aus den Substanzen Menthol (35 bis 50 Prozent), Menthylacetat, Menthon und Menthofuran. Menthol ist der Hauptwirkstoff des Heilkrauts. Menthol verleiht der Pflanze auch den charakteristischen Geruch und Geschmack: Sie duftet aromatisch frisch und kampferartig, der Geschmack ist leicht pfeffrig-brennend.

... vielseitig heilsam

Die Pfefferminzsorte *Mentha x piperita* ‘Mitcham’ ist heute die offizinelle Apothekerminze. Heilkundlich verwendet werden die frischen oder getrockneten Blätter *Menthae piperitae folium* und das aus ihnen durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl *Oleum menthae piperitae* (lesen Sie dazu auch den Infotext auf Seite 146).
Äußerlich aufgetragen, wirkt Pfefferminze kühlend, desinfizierend und schmerzstillend. Das Menthol erzeugt ein belebendes Kältegefühl auf der Haut, was die Schmerzfasern unempfindlicher macht. Innerlich regt Pfefferminze die Verdauung und Bildung von Gallenflüssigkeit an. Pfefferminze ist ein anerkanntes Arzneimittel bei Krämpfen im

ÄTHERISCHES PFEFFERMINZÖL

100 % reines ätherisches Pfefferminzöl ist in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Wichtig ist, das Öl nicht unverdünnt, nicht bei Kindern unter sechs Jahren und bei Asthma anzuwenden.
Bei Spannungskopfschmerz auf Stirn und Schläfen eingerieben, dringen die Wirkstoffe zu den Schmerzpunkten vor. Botenstoffe zwischen Schmerzrezeptoren und Nerven werden in ihrer Aktivität gehemmt. Hinzu kommen ein muskelentspannender Effekt und die kühlende, durchblutungsfördernde Wirkung. Die Wirkung bei Kopfschmerz ist vergleichbar mit der von Paracetamol.
Bei Erkältungen löst Menthol festsitzenden Schleim aus den Bronchien und befreit die Atemwege: 2 Tropfen Pfefferminzöl in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Den Kopf über die Schüssel beugen und unter einem Handtuch den wohlriechenden Dampf inhalieren.
Bei Sportverletzungen kühlend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd wirken Umschläge oder Waschungen mit dem stark verdünntem Öl (5 bis 10 Tropfen auf 1 Liter Wasser). Für eine Massage ist ein Anteil von 3 bis 5 Prozent Pfefferminzöl zu empfehlen, verdünnt in Pflanzenöl.

JAPANISCHES HEILPFLANZENÖL

Ähnliche Einsatzgebiete wie Pfefferminzöl hat das „Japanische Heilpflanzenöl“, oft auch „Minzöl“ genannt. Es wird aus bestimmten japanischen Ackerminzarten gewonnen. *Mentha arvensis* var. *piperascens* ist noch wesentlich mentholhaltiger als die Pfefferminze. Der Mentholgehalt des Öls von bis zu 90 Prozent wird durch verschiedene Verfahren gesenkt. Minzöl ist nicht naturbelassen.

Das ätherische Öl wird tröpfchenweise verwendet.

Um die Wirkstoffe der Pfefferminze nutzen zu können, werden sie in Öl, Essig oder Alkohol ausgezogen.

Magen und Darm sowie der Gallenblase. Hier wird eine krampflösende Wirkung von Menthol auf die Calciumkanäle vermutet; so wird die Muskelaktivität gesteuert und entspannt.

Pflanzen und Ernten

Pfefferminze ist kein Wildkraut, sondern wird in Kulturen angebaut. Im Gartenbeet ist die frostharte Staude sehr wüchsig und auch auf der Fensterbank gedeiht sie gut (lesen Sie auch den Beitrag auf Seite 34). Als Hybrid ist Pfefferminze nicht aus Samen zu ziehen, sondern kann nur durch Ausläufer und Stecklinge vermehrt werden. Wenn sie nicht verpflanzt wird, verwildert die mehrjährige krautige Pflanze und verliert mit der Zeit an Geschmack bzw. Schärfe. Geerntet wird, wenn die Knospenbildung beginnt – je nach Witterung, Standort und Sorte ab Juni. Dann haben die Blätter den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen. Optimal ist die Pfefferminzernte am späten Vormittag, wenn der Tau abgetrocknet ist. Die Stiele schneidet man eine Handbreit über dem Boden ab. Die Pflanzen treiben noch mal aus, sodass eine zweite Ernte im September möglich ist.
Um die Inhaltsstoffe im trockenen Kraut zu bewahren, zupft man die Blätter einzeln ab und trocknet sie locker auf einem Baumwolltuch ausgebreitet. Oder man hängt kleine Bündel eine Woche luftig im Schatten auf. Das Bund bewahrt man möglichst als Ganzes und rebelt die Blätter erst bei Bedarf für einen Tee ab. Im Schraubglas luftdicht verschlossen und dunkel gestellt, bleibt das starke Aroma lange erhalten.

Landlust ist ...

... Inspiration für das ganze Jahr!

✔ alle zwei Monate Landlust lesen
✔ garantiert keine Ausgabe verpassen
✔ kostenlose Lieferung

Als Dankeschön für Ihre Bestellung:

Die leichten, nahtlosen Gartenhandschuhe helfen bei der Gartenarbeit und passen sich optimal den Händen an.

Die besonders handliche und leichtgängige Gartenschere eignet sich für Rosen, Reben oder dünne Gehölze.

Die hochwertige Armbanduhr mit Qualitätsuhrwerk und rundem Gehäuse präsentiert sich in einem frischen Design.

Tel.: 02501/8013110 · www.landlust.de

REZEPTE MIT MINZE

In den Rezepten werden die Wirkstoffe der Pfefferminze mit heißem Wasser, in Öl und in Alkohol ausgezogen. Anders als „standardisierte“ Fertigarzneien enthalten selbst hergestellte Mittel unterschiedliche Wirkstoffmengen. Der Gehalt an ätherischem Öl ist abhängig von der Minzart, dem Standort und Erntezeitpunkt.

PFEFFERMINZLIKÖR

2 Handvoll grob geschnittene frische Blätter mit **500 ml 54%igem Rum** übergießen. Gut verschlossen 10 Tage dunkel stellen. Hin und wieder schütteln. Zur Herstellung des Likörs **500 ml Wasser mit 250 g Zucker** aufkochen und etwa 15 Minuten zum Sirup einköcheln. Abkühlen lassen. Den Pfefferminz-Ansatz durch ein feines Sieb abseihen. Die Blätter mit einem Löffel gut ausdrücken. Den kalten Zuckersirup zugegeben, mischen und in eine Flasche füllen. Der Alkoholgehalt liegt bei etwa 25 Prozent. Dunkel gestellt ist der Likör etwa ein Jahr haltbar.

ANWENDUNG UND WIRKUNG

Nach einem üppigen Essen fördert ein Glas Likör die Verdauung. Als Erfrischungsgetränk am Sommerabend 1 Likörglas Minzlikör und 1 bis 2 Löffel Zitronensaft mit Mineralwasser aufgießen.

PFEFFERMINZTEE

Für einen Teeaufguss **2 EL frische, grob zerkleinerte Blätter (oder 2 TL getrocknete) mit 250 ml siedendem Wasser** übergießen. Etwa 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Über den Tag verteilt drei Tassen trinken.

ANWENDUNG UND WIRKUNG

Minztee hilft im Magen-Darm-Bereich: bei krampfartigen Schmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit und bei einem leichten Magen-Darm-Infekt. Der Tee wirkt zudem appetitanregend und leicht beruhigend. Abgekühlt kann er mit seiner antiseptischen Wirkung als Mundwasser bei Schleimhautentzündungen genutzt werden.

HINWEIS: Pfefferminztee ist ein beliebter „Alltagstee“. Jedoch soll er nicht im Dauergebrauch, nicht vor dem Schlafengehen und in der Schwangerschaft nur wenig getrunken werden. Durch das Menthol steigt mit der Zeit die Säureproduktion des Magens, gleichzeitig kann der kühlende Effekt Verdauungsvorgänge behindern. Den Tee deshalb nicht bei Sodbrennen, Entzündungen der Magenschleimhaut und bei Gallensteinen trinken.

MILDER MINZÖLAUSZUG

2 Handvoll frische Pfefferminzblätter fein hacken. In einem Schraubglas mit **200 ml Olivenöl** übergießen. Alle Pflanzenteile sollen bedeckt sein. Den Deckel nur auflegen oder das Glas mit Gaze abdecken. 2 Wochen an einem warmen, aber nicht zu sonnigen Platz oder 3 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Regelmäßig mit einem Löffel umrühren. Durch ein feines Sieb abseihen, dabei gut auspressen. Das Öl in eine Flasche füllen, gut verschließen und kühl und dunkel lagern. **Wichtig:** Pfefferminzöl ist nicht für kleine Kinder geeignet.

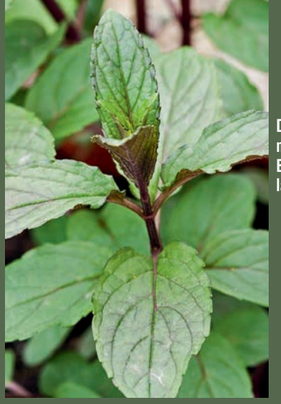
ANWENDUNG UND WIRKUNG

Eine Massage mit dem Öl kühlt und erfrischt den Körper. Als Einreibung bei Muskel- und Nervenbeschwerden oder Rheuma durchblutungsfördernd, krampflösend und schmerzlindernd. Bei gereizter Haut wirkt es beruhigend, juckreizstillend und leicht antiseptisch.

AUCH ALS BADEZUSATZ: Für ein Vollbad **2 EL Öl mit 1 EL Sahne oder Milch** verquirlen. Sahne dient als Emulgator, damit sich das Öl mit dem Wasser verbinden kann. Ins etwa 38 Grad warme Wasser geben und 10 bis 15 Minuten baden.

Abseihen – gut abtropfen lassen – und dann die Blätter kräftig mit einem Löffel ausdrücken.

Umsetzung und Text: Birgit Brokamp, fachliche Beratung: Ellen Huber/Heilpflanzenschule Millefolia
Fotos: Heinz Duttmann (8), Fotolia (3), Flora Press (2), Fotofinder (1)



Die Echte Pfefferminze mit glatten Blättern und rot überlaufenen Stängeln

ENGLISCHE WURZELN

Die **Echte Pfefferminze** *Mentha x piperita* oder Englische Pfefferminze ‘Mitcham’ ist ein „Triplebastard“: eine natürliche Kreuzung von Wasser-, Grüner Minze und Rossminze.

Die Sorte ‘Mitcham’ ist die „Mutter“ aller Pfefferminzen. Etwa 15 Pfefferminzsorten werden heute kultiviert. ‘Mitchams’ dunkelgrüne Blätter sind glatt, spitz-oval geformt mit leicht gesägten Rändern. Der Stängel ist vierkantig. Ab Juli bis September erscheinen rosa- oder lilafarbene Lippenblüten, die in endständigen Ähren stehen.

Die Gattung der Minzen *Mentha* umfasst fast 30 Arten. Im alltäglichen Sprachgebrauch werden fälschlicherweise oft auch andere Minzen „Pfefferminze“ genannt.

Die „Eltern“ der Pfefferminze wachsen bei uns in der freien Natur: Die **Bach- oder Wasserminze** *Mentha aquatica* kommt häufig vor, am Ufer von Flüssen und Teichen, in Gräben und auf Feuchtwiesen. Ihre endständigen fast kugeligen Blütenköpfchen verströmen einen intensiven Duft. Wasserminze enthält viel ätherisches Öl, darunter jedoch kein Menthol. Die Blätter schmecken deshalb nicht scharf. Wegen ihrer Milde ist sie als magenfreundlicher Haustee und als Kindertee geeignet. Nur wenn sie auf trockenem Boden kultiviert wird, bekommt sie ein schärferes Aroma. Heilkundlich hat sie die gleichen, aber schwächere Wirkungen als die Pfefferminze.

Die **Grüne Minze** *Mentha spicata* heißt auch Ährenminze oder Krause Minze. Weit weniger bekannt als die Pfefferminze ist sie dennoch „in aller Munde“. Ihren englischen Namen „Spearmint“ bringt man mit einem Kaugummi in Verbindung, das seit den 50er Jahren in den USA mit ihrem Öl hergestellt wird. Grüne Minze wird auch zum Aromatisieren von Zahnpasten und Süßigkeiten verwendet. Die stark gekräuselten Blätter schmecken mild und süßlich und eignen sich als Teepflanze wie als Küchenkraut (Rezepte ab Seite 56). Ihr ätherisches Öl ist mentholfrei. Es enthält bis zu 80 Prozent Carvon. Carvon ist das ätherische Öl, das in großen Mengen im Kümmel enthalten ist, der für seine entkrampfenden Effekte auf den Verdauungsapparat bekannt ist. Auch die Grüne Minze empfiehlt sich deshalb bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit.

Die am feuchten Standort wachsende **Rossminze** *Mentha longifolia* hat das Menthol in die Pfefferminze eingebracht. Daneben enthält sie jedoch Pulegon, einen in größerer Menge giftigen Stoff. Früher wurde auch Rossminze heilkundlich genutzt. Kennzeichnend sind ihre für Minzen relativ langen (bis zu 8 cm), leicht filzigen Blätter. Die spitzen, gezähnten Blätter ähneln denen der Grünen Minze etwas. Rossminze riecht jedoch nach Petroleum und auch der Geschmack ist unangenehm.