

Würzt, heilt, entkrampft und belebt

Sie ist ein wahrer grüner Goldschatz unter den Kräutern, vielseitig und mit einer frischen, belebenden Ausstrahlung. Wir Europäer schätzen den sauberen Geschmack im Tee, die Marokkaner haben sogar ein Nationalgetränk draus gemacht und würzen außerdem Suppen, Soßen und Salate damit. Das Kraut bzw. Öl findet außerdem weltweit als Zutat in Zahnpasta, Mundwasser, Bädern, Schokoladenbonbons und anderen Süßigkeiten seinen wohlverdienten Platz als kühlende Geschmacksnote. Heilkundige schätzen nicht zuletzt die wohltuende Wirkung auf Magen, Darm und Galle und – äußerlich angewendet – auf die Atemwege.

Unser Tipp: Pfefferminz

Gegen Kopfschmerzen hilft Pfefferminzöl im Stirnanschlag, gegen Erkältungen tut man ein Paar Tropfen ins Inhalationswasser oder reibt die Brust mit verdünnten Lösungen oder Salben ein. Das erweitert die Atemwege, lindert Schmerzen und löst Krämpfe. Gegen Blähungen setzt man das Öl oder den Tee zusammen mit Kamille, Fenchel, Anis und Kümmel ein, oft in Kombi-Präparaten, denn es wirkt auch im Verdauungstrakt schmerzlindernd und krampflösend. Bei entzündetem Zahnfleisch hilft unter anderem die Eigenschaft des Pfefferminzöls, zu desinfizieren und zu kühlen (was eigentlich bedeutet, die Kälterezeptoren in der Schleimhaut zu aktivieren - das setzt die Schmerzempfindlichkeit herab). Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) lobte die Minze als Hauptmittel zur Verdauungsförderung:

**„Schon der würzige Geruch zeigt an,
dass dieses Kräutchen bezüglich seiner Heilkraft
einen vornehmen Platz einnehmen müsse.“**
(Sebastian Kneipp)

Tipp am (Weges-)Rande: In Eichenau bei München gibt es das einzige Pfefferminz-museum in Deutschland. Es ist klein, aber fein, und jeden Sonntag von 14 bis 16 Uhr geöffnet. Eintritt gratis! Mehr unter www.minzmuseum.de
Vorsicht geboten ist mit Pfefferminz bei Schwangerschaft und bei Gallensteinen. Außerdem aufpassen, dass das Öl nicht zu dicht an die Augen gelangt, es brennt fürchterlich.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*