

Pfefferminze

Winterhart, mehrjährig

Mentha x piperita

Erntezeit

Mai - Oktober

Verwendete Pflanzenteile

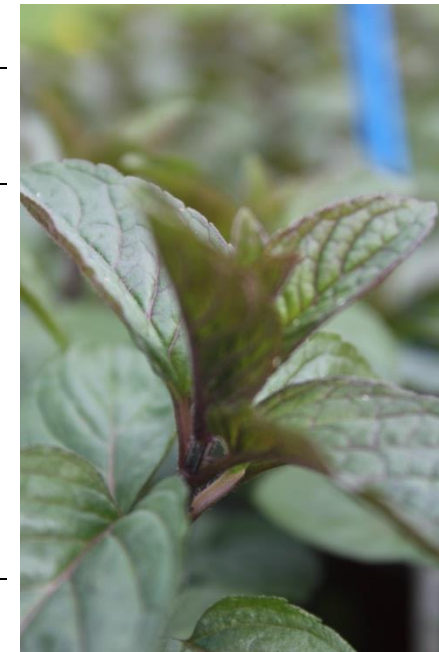
Blätter (frisch oder getrocknet)
Ätherisches Öl der Blüten und Blätter

Heilwirkung

Verdauungsanregend
Antimikrobiell
Krampflösend
Blähungswidrig
gallefördern

Wirkstoffe

Ätherisches Öl (Menthol)
Gerbstoffe
Flavonoide



Pflanzenkarte

Wissenswertes **Legende und Tradition**
In der griechischen Mythologie ist Minthe eine von Hades gehehrte Nymphe, die von Persephone in das Kraut verwandelt wird.
Laut Bibel (Mt 23,23) gaben die Pharisäer den Zehnten von Minze, Dill und Kümmel.

Anwendung
Für einen Energieschub 4 Tassen Pfefferminzaufguss in ein warmes Bad geben, 20 Min. darin entspannen.
Zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration Raumspray um sich sprühen (je 3 Tropfen ätherisches Öl von Pfefferminze, Rosmarin und Basilikum mit 25 ml Wasser in einem Zerstäuber mischen).
Bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen nach den Mahlzeiten 1-2 Tassen Aufguss trinken.
Vor dem Essen an ätherischem Pfefferminzöl riechen, hemmt den Appetit.
Eine Massage mit Pfefferminzblattölauszug entspannt schmerzende Muskeln.

Signatur
Man könnte die Zitronenmelisse als Essenz aus der Summe vielen Heilpflanzen bezeichnen. Das Individuelle, das eine bestimmte Heilpflanze auszeichnet und das in der Therapie weitgehend verflüchtigt. Zurückgeblieben ist ein unglaublich sanftes, allheilendes Wesen. Die Melisse ist eine Heilpflanze, die uns mit tiefer Dankbarkeit und Ruhe erfüllt. Ihr Wesen entspricht einer sanften, liebkosenden Berührung, es schenkt entspannte Ruhe, wenn Nervosität und Anspannung zu Magen-Darm-Störungen oder Herzbeschwerden führen.
Die Melisse gehört zum Menschen, der wie die „Prinzessin auf der Erbse“ die kleinsten Unannehmlichkeiten des Lebens als hart und störend empfindet. Ein grosses Harmoniebedürfnis zeichnet ihn aus. Er liebt alles Schöne, Zarte, Ebenmässige, Liebliche. Bereits kleine Unpässlichkeiten trüben sein Lebensgefühl, und er braucht viel Zuwendung.
Die Melisse wendet sich ihm zu, sie versinnbildlicht das helfende Prinzip. Einschlafschwierigkeiten, Verdauungsprobleme, nervöse Unruhe und leichte Herzbeschwerden – dort wo das Harmoniebedürfnis gestört ist – werden mit Melisse erfolgreich behandelt. Die Melisse kann der Venus zugeordnet werden.

Seit dem Altertum schätzen Menschen den erfrischenden Geschmack der Pfefferminze. Man sagt, es sei das älteste Heilkraut, denn man fand sie in mehr als 10 000 Jahre alten archäologischen Fundstellen. Die meisten Minzearten sind stimulierend und verdauungsfördernd, doch die Pfefferminze ist ausserdem antibiotisch und krampflösend.

Informationen

Handbuch Kräuter
Was blüht denn da?
Flora des Fürstentum Lichtenstein
Lexikon der Frauenheilkräuter
Komos Heilpflanzenführer
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn
Waldburger, Pavlovic, Lauber
Madejsky
Schönfelder
René A. Strassman
aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013

2009
2008
2003
2008/2010
2010
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0
ISBN 978-3-440-11379-0
ISBN 978-3-258-06622-1
ISBN 978-3-03800-417-2
978-3-440-12159-7
Kursunterlagen

Bilder