

Pfefferminze



Abb.: „Pfefferminze“ (Quelle: Bilder privat)

Botanischer Name	Mentha piperita
Familie	Labiatae (Lippenblütlergewächse)
Note	Kopfnote
Element	Luft/Feuer
Herkunft	Ursprünglich hauptsächlich in England, heute weltweit Italien und Ägypten (demeter Anbau) Mittlerweile auch schon in Südafrika, Indien und Malaysia
Gewinnung	Wasserdampfdestillation der leicht angetrockneten ganzen Pflanze 100 kg Minzeblättern = 1 kg ätherisches Pfefferminzöl
Duftprofil	Strahlend frisch, kühl, aktiv, stechend, klar
Mischt sich gut mit	Cajeput, Grapefruit, Lavandin, Rosmarin
Inhaltsstoffe	Menthol, Trans-Sabinen-Hydrat, 1,8-Cineol, Menthylacetat, Isomenthon

Wirkung körperlich	Antibakteriell, virenhemmend, stark schmerzstillend, lokalanästhetisch, stark kühlend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, entgiftend, verdauungsregulierend, talgeregulierend, fiebersenkend, immunsystemstärkend, hautregenerierend, wundheilend, juckreizstillend; Bei Kopfschmerzen, Migräne, Wetterfühligkeit, allgemeinen Schmerzen, Muskelschmerzen, Ischiasschmerzen, Gelenksschmerzen, Hexenschuss, Zahnschmerzen, Mundgeruch, Aphten, Hautunreinheiten, Akne, Wunden, Magen-Darm-Beschwerden, Magenkrämpfen, Magendrücken, allgemeiner Übelkeit, Frühschwangerschaftsübelkeit, Reiseübelkeit, Erbrechen, Durchfall, Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Fieber Juckreiz, Insektenstichen, gegen Insekten und Parasiten;
Wirkung psychisch	Anregend, erfrischend, konzentrationsfördernd, belebend; Bei Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwäche, Erschöpfung, Jetlag, gibt Selbstvertrauen;
Anwendung	Duftlampe, im Auto, Riechfläschchen auf Reisen und unterwegs, Sauna, Mundpflege, Aromaküche
Tipps	Reisebegleiter: 1 Tropfen auf Schläfen und Nacken auftragen; Mückenstiche: 1 Tropfen auf Mückenstich;
Hintergrund	Die Pfefferminze gehört zu den ältesten Heilmitteln der Welt; In Ägypten und China wurde sie schon vor 3000 Jahren eingesetzt und sie hat sich bis heute bewährt;
Achtung	Nicht bei Kindern unter 6 Jahren anwenden, da ketonhaltig! Nicht in Pfefferminzöl baden – es vermittelt überstarke Kältereize! In der klassischen Homöopathie gilt Pfefferminze als Antidot ¹ ;

(vgl. Thumm, 2009, S. 34; Wollner, 2009, S. 98; vgl. Wabner, 2007, S. 259ff)

Literatur

Thumm, A. (2009). Basis-Training Aromapflege. Primavera.

Wabner, D. (2009). Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis, München: Urban & Fischer

Wollner, F., Wollner, I. (2009). Der neue Duftführer. Grönzach: Buchverlag Wollner.

¹ Das Antidot, auch Antidoton (griechisch αντίδοτο, antidoto, das dagegen Gegebene), synonym auch das Gegengift, das Antitoxin (griech. Gegengift) oder (nur bei parenteraler Applikation) das Antiserum (griechisch-lateinisches Kompositum, Gegenserum, lat. serum, Molke), ist ein (stoffliches) Gegenmittel zu Giften, Medikamenten oder anderen Substanzen, die auf einen Organismus Einfluss nehmen.