



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER ENTSCHEIDUNGEN:

PFEFFERMINZE

(Mentha piperita)

Die Pfefferminze ist nach der TCM dem **Holzelement**, dem **Yang** sowie der **Gallenblase** zugeordnet. Sie wird als die „*Kühlende und Öffnende*“ beschrieben.

Die thermische Zuordnung ist **kalt**, vom Geschmack her wird sie als **scharf** wahrgenommen.

Die Pfefferminze bildet zahlreiche unterirdische und oberirdische Ausläufer und wird etwa 30 bis 80 cm hoch. Die vierkantigen Stängel sind anfangs einfach, später wenig verzweigt. Die gegenständig angeordneten Blätter sind länglich-elliptisch, oft auch schmaler, 4 bis 7 cm lang und am Rand grob gezähnt. Moorboden und toniger Kalk bringen reiche Ernte.

Ursprünglich wurde die Pfefferminze vor allem in England angebaut. Heute trifft man sie auf der ganzen Welt an.

In der Industrie wird Pfefferminzöl hauptsächlich zur Aromatisierung von Zahnpasten, Medikamenten, Bonbons und in Massagecremes verwendet.

Ätherisches Öl, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe sind die Hauptwirkstoffe. Der wichtigste Bestandteil im ätherischen Öl ist das **Menthol**. Ihr Duft ist intensiv-minzig, frisch und etwas stechend.

Minze kann für die richtige Menge an Salzsäure im Magen sorgen, sowie die Nerven des Verdauungssystems beruhigen und Krämpfe lösen, was die Giftstoffbelastung im Darm reduziert, sodass die Leber die Nährstoffe besser aufnehmen kann. Sie beruhigt auch eine verkrampfte Leber, kühlt die durch Giftbelastung erhitzte Leber, entschlackt sie und baut ihre Speicherfähigkeit für Glukose und Glykogen wieder auf.

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Fördert den Gallenfluss
- ✿ Krampflösend
- ✿ Antibakteriell
- ✿ Stillt den Brechreiz
- ✿ Gärungshemmend
- ✿ Verdauungsfördernd

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Aufsteigendes Leber-Yang
- ✿ Loderndes Leber-Feuer
- ✿ Feuchte Hitze der Gallenblase und Leber
- ✿ Wind-Hitze der Lunge
- ✿ Milz-Qi-Mangel





Pfefferminztee:

2 Esslöffel Pfefferminze mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Den Tee zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.

Teemischung bei Kopfschmerzen:

40 g Mariendistel
20 g Erdrauch
30 g Löwenzahn
30 g Pfefferminze

Gegenanzeige: Epileptiker müssen dieses Öl gänzlich meiden.

Bei Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Das ätherische Öl darf bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Gesicht oder zur Inhalation angewendet werden

Nebenwirkungen: In therapeutischen Dosen keine.

Der Dauergebrauch von Pfefferminz-Tee ist nicht empfehlenswert, da er zu Magenreizungen führen kann.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M. Pahlow ISBN: 978-3-86820-191-8
Heilende Energie der ätherischen Öle Gerti Samel, Barbara Krähmer ISBN: 978-3-424-15194-7
Heile deine Leber, Anthony William ISBN: 978-3-44-34251-8

Bildquellen:

Titelbild: Elle9 - shutterstock.com #2190326297
Grafik: Von Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Köhler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255374>

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- ✿ Krampfartige Magen-, Galle- und Darmbeschwerden
- ✿ Verdauungsstörungen wie Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen, Schluckauf
- ✿ Blähungen
- ✿ Durchfall
- ✿ Bei zu wenig oder gestauter Gallenflüssigkeit
- ✿ Beschwerden bei Fettverdauung
- ✿ Kopfschmerzen
- ✿ Heuschnupfen
- ✿ Leichte Form von Sodbrennen
- ✿ Leichte Gallekoliken, entkrampft die Gallenwege

Äußere Anwendung:

- ✿ Als Dampf-Inhalation bei Atemwegserkrankungen
- ✿ Mund- und Zahnfleischerkrankungen

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Befreit vom Gefühl der Beengung oder in Wut und Zorn eingesperrt zu sein
- ✿ Unentschlossenheit
- ✿ Steigert Mut, Freude und Leichtigkeit bei Entscheidungen
- ✿ Hilft bei dem Gefühl, neben sich zu stehen, bringt einen ins Hier und Jetzt zurück
- ✿ Bringt Frische, bereit für neue Gedanken
- ✿ Tagträumer, gedankenverloren sein

Pfefferminze als ätherisches Öl:

Badezusatz:

Die ideale Mischung für ein wohltuendes und kräftigendes Vollbad bei Erkältungskrankheiten aller Art: 1 bis max 2 Tropfen Pfefferminze und 2 Tropfen Cajeput mit ½ Becher Obers oder mit 1 EL Honig mischen.

Mundhygiene:

Bei Zahnfleischentzündungen und Mundgeschwüren hilft diese Lösung:

3 Tropfen Pfefferminze auf 1 TL Propolistinktur, in 250 ml warmes Wasser unterrühren. Bei Zahnschmerzen legen Sie eine mit einigen Tropfen purem Pfefferminzöl getränkte Watte direkt auf den schmerzenden Zahn

Inhalation:

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit sowie gegen Akne können Sie 1 Tropfen Pfefferminzöl und 3 Tropfen Lavendel auf 2 l heißem Wasser anwenden.

Duftlampe:

In der Duftlampe ist Pfefferminzöl ein sehr wirkungsvolles Mittel gegen Erkältungskrankheiten, inklusive Heiserkeit und Kopfschmerzen. Es muss aber sparsam dosiert werden: Nie mehr als 2 - 3 Tropfen in die Schale geben.

Erste Hilfe Mittel

Bei drohender Ohnmacht, Schock und plötzlicher Übelkeit halten Sie entweder die Flasche mit dem Öl direkt unter die Nase, oder träufeln Sie 1 - 2 Tropfen auf ein Taschentuch und atmen einige Male durch.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at