



Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

☐ Echte Pfefferminze

Die Pfefferminze dürfte ohne Zweifel zu den bekanntesten Heilpflanzen zählen.

Bei der echten Pfefferminze handelt es sich um eine Mischung aus verschiedenen Minzarten und Unterarten. Sie ist insbesondere in Europa und Nordamerika beheimatet.

Die Pfefferminze wird - aufgrund ihrer krampflösenden und entspannenden Eigenschaften - insbesondere zur Behandlung von krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich verwendet. Hierzu wird die Heilpflanze traditionell als Kräutertee verabreicht.

Hervorzuheben ist auch die günstige Wirkung bei Blähungen und Appetitlosigkeit sowie Beschwerden mit der Gallenblase.

Als Pfefferminzöl zeigt die Heilpflanze zusätzlich günstige Auswirkungen bei Erkältungskrankheiten und Infektionen der oberen Atemwege und darüber hinaus - in der äußerlichen Anwendung - bei Muskelschmerzen und Nervenschmerzen sowie leichten bis mittelschweren verspannungsbedingten Kopfschmerzen.

Dieser schmerzlindernde Effekt wird durch Auftragen einer Pfefferminzöl-Lösung auf die betreffenden Stellen erreicht. Bei Kopfschmerzen sollte die Lösung auf Schläfen und Stirn aufgetragen werden.

Im Gegensatz zum Minzöl, das aus der nahe verwandten Ackerminze gewonnen wird, enthält das Öl der echten Pfefferminze größere Mengen an Menthol als Hauptinhaltsstoff, der maßgeblich an der schmerzstillenden Wirkung beteiligt ist.



Echte Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Magen- und Darmbeschwerden, Erkältungen, Muskel- und Kopfschmerzen

Die Pfefferminze ist eine vielseitige Heilpflanze. Sie kann bei Magenbeschwerden und Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit sowie Muskelschmerzen und spannungsbedingten Kopfschmerzen sehr hilfreich sein.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Achtung: Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.