

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Minze

Wenn Hades die Unterwelt verließ, hatte das meist mit einer Frau zu tun. Ehe er das auserkorene Objekt seiner Begierde, die Nymphe Minthe verführen konnte, verwandelte seine eifersüchtige Frau Persephone diese in ein duftendes Kraut, eine Minze.

Die Pfefferminze steht für Gesundheit und Frische. Mich versetzt der Geruch von Pfefferminze und Kamille in meine Kindheit und lässt mich an Bauchschmerzen denken. Diese Assoziation hat sich so fest in meinem Unterbewusstsein manifestiert, dass auch positive Erfahrungen mit dem Geschmack, wie etwa der Genuss eines eisgekühlten Mojitos nicht dagegen ankommen.

Die Pfefferminze ist ein antikes Heilmittel, welches schon den alten Griechen, Römern und Ägyptern bekannt war. Genaue botanische Beschreibungen stammen aus dem 17. Jahrhundert aus England. Es gibt unzählige verschiedene Minzarten, die sich immer wieder untereinander kreuzen und nur schwer voneinander zu unterscheiden sind.

Mentha piperita, die Echte Pfefferminze ist eine Kreuzung, die vor 300 Jahren in England zum ersten Mal gezüchtet wurde. Der Anbau von Pfefferminze war auch in Deutschland bis in die 1950er Jahre ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Ganz in der Nähe von München wurde hochwertige Pfefferminze in Plantagen angebaut. Inzwischen hat sich wegen des weltweit gestiegenen Mentholbedarfs der Anbau in Billiglohn-Ländern verlagert.

Die Heilkräfte dieser Pflanze beruhen ausschließlich auf deren ätherischen Ölen. Duft und Geschmack werden von Menthol bestimmt, dessen Anteil zwischen 50 und 90% liegt. Abhängig vom Erntezeitpunkt variiert

auch die Zusammensetzung der verschiedenen Komponenten des Öls. Das ist vor allem bei der Anwendung des ätherischen Öls zu beachten. Bei jedem ätherischen Öl handelt es sich um eine höchst konzentrierte Form der Pflanzeninhaltsstoffe. Das kann man sich bei der Pfefferminze und ihrem Öl etwa so vorstellen: 1 Tropfen Öl hat zirka die Wirkung, wie ein riesiger Bottich eines Teeaufgusses der Pflanze, aus der das ätherische Öl destilliert wird.

Das Pfefferminzöl wird in der Phytomedizin häufig eingesetzt, als Einreibung, zum Inhalieren, Gurgeln und auch in Form von Kapseln. Es ist ein hervorragendes Mittel bei Verdauungsbeschwerden, wie Koliken, Durchfall und Erbrechen, da es die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts beruhigt. Pharmakologisch betrachtet, besetzt das Menthol die Kalziumrezeptoren in der Zellwand und führt so zur Entspannung besagter Muskulatur. In Studien wurde bestätigt, dass Pfefferminzöl lokal angewendet ausgezeichnete bei Spannungskopfschmerzen wirkt und mit der oralen Einnahme von 1g Paracetamol oder Acetylsalicylsäure (Aspirin) vergleichbar ist.

ACHTUNG Das Öl ist nicht für Babys und Kinder unter 4 Jahren geeignet, da das Einatmen zu Stimmritzenkrämpfen mit Todesfolge führen kann. Schwangere sollten Pfefferminzöl oral angewendet meiden. Wegen seiner kühlenden Wirkung soll man Pfefferminzöl nicht als Badezusatz verwenden, da sich die Kältewirkung auf den ganzen Körper ausbreiten kann und der entstehende fröstelnde Effekt bei empfindlichen Menschen nur schwer beherrschbar ist.

Aromaworkshops

Beim Rosenworkshop am **7. Mai 2021**
ist noch ein Platz frei!

Am **14. Juni 2021** findet der Workshop
zu Hydrolaten und Pflanzenölen statt.

Anmeldungen ab sofort.
Details zu den Aromaworkshops
bitte meiner Homepage
www.info@aromapraxis.eu
entnehmen.

Erfrischungsgetränk

Minzblätter, Zitronenscheiben und
Ingwerstücke mit Wasser aufgegossen
ergibt ein gesundes, erfrischendes und
energetisierendes Getränk und kann kalt
oder heiß getrunken werden.

