

Bewährt bei Bauchweh

Die **Pfefferminze** (*Mentha x piperita* L.) ist eine der am häufigsten verwendeten Heilpflanzen, die in keiner Hausapotheke fehlen sollte – besonders wenn es um Beschwerden im Magen-Darm-Trakt geht.



© Igor Dutina / www.fotolia.com

Abzugrenzen ist Pfefferminze von anderen Minzarten wie Wasserminze, Synonym: Japanische Minze (*Mentha arvensis* L.), oder Krauseminze (*Mentha spicata* L. var. *crispa*). Diese sind der *Mentha x piperita* L. zwar äußerlich sehr ähnlich und werden auch pharmazeutisch genutzt, unterscheiden sich aber in der Art und Menge der Inhaltsstoffe.

Etwas Botanik *Mentha x piperita* L. gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die Stängel der etwa 60 cm hohen Pflanze sind vierkantig, grünlich-braun bis rotviolett und kahl. An ihrem Ende blühen blassrot bis violett gefärbte Blüten, die in dichten Scheinquirlen angeordnet sind. Die drei bis neun Zentimeter langen Blätter haben einen grob gesägten Rand und stehen kreuzgegenständig. Beim Zerreiben der Blätter wird ein intensiver Geruch verströmt. Er rührt von dem in den Drüsenhäutchen befindlichen ätherischen Öl her.

Sterile Hybride Die Pfefferminze wächst nicht wild, sondern muss angebaut werden.

Denn als eine durch Kreuzung (Bastardisierung) gezüchtete Kulturform kann sie nur vegetativ durch Ausläufer oder Kopfstecklinge vermehrt werden. Sie ist das Produkt aus drei verschiedenen Minzarten und damit ein Tripelbastard. Im Namen wird dies mit einem Malzeichen zwischen Gattungs- und Artnamen gekennzeichnet: *Mentha x piperita* L.

Geschichtlicher Hintergrund

In der jetzigen Kulturform ist die Pfefferminze erstmalig 1696 vom britischen Biologen Ray beschrieben worden. In den Kräuterbüchern des Mittelalters oder der Antike fehlt sie daher. Es waren schon im Altertum verschiedene Minzarten bekannt, doch ist nicht überliefert, um welche Arten es sich handelte. Bei den Ägyptern diente Minze als Grabbeilage zum Schutz für die Reise ins Jenseits. Die Römer würzten Wein und Saucen mit Minze. Auch wurde damals ihre Heilkraft genutzt, indem die alten Griechen und Römer bei Trinkgelagen Kränze aus Minze um den Kopf trugen, um Kopfschmerzen abzuwehren.

Scharfe Blätter Ihren Namen verdankt *Mentha x piperita* L. der griechischen Mythologie. So leitet sich der Gattungsname *Mentha* vom Namen der Nymphe Minthe ab, einer Geliebten Hades, die sich einer griechischen Sage zufolge in die „minthe“ oder „mintha“ genannte Pflanze verwandelte. Den Beinamen *piperita* (von lateinisch *piperitus* = pfefferartig) erhielt die Pflanze aufgrund des scharfen, brennenden Geschmacks ihrer Blätter. Die Blätter und das darin enthaltene Pfefferminzöl, das aus den frischen, blühenden oberirdischen Teilen durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird, werden arzneilich verwendet.

Arzneibuchdroge Pfefferminzblätter enthalten 0,5 bis 4 Prozent ätherisches Öl, wobei Arzneibuchqualität mindestens 1,2 (Ganzdroge) beziehungsweise 0,9 Prozent (Schnittdroge) enthalten muss. Die Hauptkomponenten sind das für den charakteristischen Geruch der Pflanze verantwortliche Menthol sowie Menthylacetat, Menthon und Menthofuran. Zudem finden sich Flavonoide und Lamiaceengerbstoffe, vor allem Rosmarinsäure. Im Europäischen Arzneibuch sind auch der Pfefferminzblättertrockenextrakt und das -öl mit den Grenzwerten für die Ölkomponenten monografiert. Die Geruchsqualität des Öls steigt mit dem Gehalt an Mentholestern an und nimmt mit steigender Menthofuranmenge ab.

ACHTUNG!

Aus Kostengründen wird Pfefferminzöl oft mit anderen billigeren Minzölen verschnitten. Sie werden zwar zum Teil von mentholreicheren Minzarten gewonnen, gelten aber als Verfälschung, da sie in Geruch und Geschmack vom echten Pfefferminzöl abweichen.

Vielfältige Wirkungen und Anwendungsgebiete Zahlreiche Wirkungen sind gut belegt. Hauptsächlich wirken die Blätter und das Öl spasmolytisch an der glatten Muskula-

tur des Magen-Darm-Traktes, karminativ und choloretisch. Daher führt die Kommission E krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und -wege als Indikationen an. Daneben sind für Pfefferminzöl appetitanregende, analgetische, kühlende, antimikrobielle und sekretolytische Effekte beschrieben, woraus sich dessen weitere monografierte Anwendungsgebiete erklären: Colon irritabile, Katarrhe der oberen Luftwege, Mundschleimhautentzündungen, Myalgien und neuralgiforme Beschwerden. Zudem wird es äußerlich gegen Kopfschmerzen eingesetzt.

Tipps für die Selbstmedikation Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten pfefferminzhaltige Zubereitungen nicht im Be-

reich des Gesichtes verwendet werden, da es zum Glottiskrampf mit Atemdepression bis hin zur Erstickung kommen kann (Kratschmer-Reflex). Außerdem sind bei längerem innerlichen Gebrauch magensaftresistente Arzneiformen zu bevorzugen, um eine Reizung des Magens und ein Aufstoßen zu verhindern. Beim regelmäßigen Genuss von Tees ist daher auch eine Mischung von Pfefferminzblättern mit Kamillenblüten zu gleichen Teilen anzuraten. Mundgeruch nach Knoblauch kann mit Lutschen von Pfefferminzplättchen überdeckt werden. ■

*Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin*