

Pfefferminze

Aussehen:

Auch die Pfefferminze ist eine ausdauernde Staude der Familie der Lippenblütengewächse und wird etwa 30 – 80 cm hoch. Ihre eiförmigen bis lanzettlichen Blätter haben einen gesägten Rand und werden etwa zwischen 4 und 8 cm lang. Sie hat ährenartige Blütenstände, die jeweils aus vielen, dicht stehenden, rosaroten Lippenblüten bestehen. Diese blühen etwa zwischen Juni und Juli.

Heilwirkung:

Die wohl verbreitetste Anwendung findet die Pfefferminze in der Behandlung von Verdauungsbeschwerden. Besonders bei akutem Erbrechen oder Übelkeit kann ein lauwarmer Pfefferminztee überzeugende Abhilfe leisten, aber auch zur Linderung von Blähungen, Durchfall etc. findet Pfefferminze Anwendung. Zudem senkt das ätherische Öl, wenn es auf die Haut aufgetragen wird, die Empfindlichkeit herab und kann so gegen Schmerzen helfen, allerdings ist dabei Vorsicht geboten, denn ätherisches Pfefferminzöl wirkt ebenso kühlend und kann bei großflächiger Anwendung zu einer Unterkühlung führen. Wird das verdünnte ätherische Öl auf die Brust aufgetragen oder inhaliert, so kann es ebenso Atemwegsinfektionen mildern.

Weitere Anwendung:

Der Pfefferminz-Geschmack wird wegen seiner erfrischenden, kühlenden Wirkung in Bonbons und Kaugummis eingesetzt und sorgt dabei für einen frischen Atem.



Pfefferminze

Quelle:

<https://bs.plantnet.org/image/o/c38dd3dbbcc6c68f84394cf0290e6ccad5939448>