



Pfefferminze – ideal für Magen und Darm

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 28 Januar 2021

Die Pfefferminze ist ein bewährtes Heilmittel bei Kopfschmerzen, Erkältungen und Magen-Darm-Verstimmungen. Ihre Anwendung ist denkbar einfach: Pfefferminz-Kapseln helfen gegen das Reizdarm-Syndrom, das ätherische Pfefferminzöl gegen Kopfschmerz und eine Pfefferminz-Inhalation bei verstopften Atemwegen. Ein Pfefferminztee wärmt im Winter und im Sommer erfrischt die aromatische Pflanze mit einem köstlichen Pfefferminz-Smoothie. Das passende Smoothie-Rezept folgt umgehend – genau wie zahlreiche weitere Tipps zum Einsatz der Pfefferminze.

Pfefferminze – Duftendes Heilkraut

Die Pfefferminze ist schon seit Tausenden von Jahren ein sehr geschätztes und weithin bekanntes Heilkraut. Selbst heute, in unserer doch etwas naturfremden Welt, erkennen die meisten von uns – wenn auch vielleicht nicht mehr die Pflanze selbst – so zumindest ihren typisch frisch-würzigen Minzduft.

Und obwohl sich das Menthol-Aroma selbstverständlich längst auch vollsynthetisch herstellen lässt – für Kaugummis, Zahncreme, Mundwasser & Co – wird doch ein Grossteil des Menthols noch immer direkt aus der Pfefferminz-Pflanze extrahiert.

Unter Fachleuten heisst die Pfefferminze *Mentha piperita*. Ihr Gattungsname *Mentha* stammt dabei, zumindest laut einer griechischen Sage, von einer Nymphe namens Minthe. Die Ärmste sollte gerade vom lüsternen Hades, dem Herrscher der Unterwelt, entführt werden, als Persephone, seine eifersüchtige Gattin einschritt und Minthe flugs in eine Pflanze verzauberte – nämlich in eine Minze.

Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze insbesondere durch ihren hohen Mentholgehalt und den an Pfeffer erinnernden Geschmack (lat.: *piperita* = gepfeffert). Dabei ist das Menthol einer der besonders wirksamen Bestandteile, der die Pfefferminze zum Arzneimittel bei vielerlei Beschwerden machte.

Zu Heilzwecken werden die Blätter der Pflanze verwendet. Aus den Drüschuppen an der Blattoberfläche entweicht bereits durch einfaches Zerreiben mit den Fingern das vielseitig verwendbare ätherische Pfefferminzöl. Dieses hat unter anderem eine antimikrobielle, antivirale und geistig anregende Wirkung. Gleichzeitig wirkt die Pfefferminze auf die glatte Muskulatur des Magendarmtrakts krampflösend, während sie die Gallenblase beruhigt und insgesamt die Verdauung fördert bzw. sie vielmehr reguliert.

*** Ätherisches Pfefferminz-Öl in Bio-Qualität z. B. zum Inhalieren finden Sie [hier unter diesem Link](#)**

Pfefferminze als Mundwasser

In der Hausapotheke ist besonders der PfefferminzTEE bekannt. Er wirkt kalt genauso wie heiss. So kann beispielsweise kalter Pfefferminztee aufgrund seiner antiseptischen Wirkung hervorragend als Mundwasser entweder vorbeugend oder auch bei bereits bestehenden Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt werden.

Pfefferminze für Magen und Darm

Am weitesten verbreitet ist die Anwendung von Pfefferminzblättern jedoch bei Verdauungsstörungen, Blähungen und [Gastritis](#): Wenn eine Mahlzeit schwer im Magen liegt, wenn Verdauungsprozesse ins Stocken geraten sind sowie bei Übelkeit und Blähungen können die neutralisierenden Effekte der Pfefferminze helfen, alles wieder ins Lot zu bringen.

Auch bei krampfartigen Beschwerden der Gallenblase und der Gallenwege fördert die Pfefferminze die Produktion von Gallensäften und sorgt für deren problemlosen Abfluss.

Im Magen regt die Pfefferminze die Magensaftsekretion an, wodurch die Magenentleerung beschleunigt und der Appetit angeregt wird – eine Wirkung, die besonders bei Kindern oder auch bei Menschen in der Rekonvaleszenz sehr geschätzt ist. Im Darm agiert der Pfefferminztee anschliessend eindeutig blähungstreibend, was meist äusserst zuverlässig flatulenzbedingte Bauchschmerzen beheben kann.

Menschen mit chronischen Magenbeschwerden, die bereits angegriffene Magenschleimhäute haben, sollten jedoch statt eines reinen Pfefferminztees eine sanftere Tee-Version wählen, nämlich die Mischung der Pfefferminze mit einem Teil Kamille.

Pfefferminze bei einem Reizdarm

Ein mittlerweile weit verbreitetes Volksleiden ist das [Reizdarm-Syndrom](#), welches für die Betroffenen oftmals eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität bedeutet. Die Leitsymptome bestehen meist aus Bauchkrämpfen mit unberechenbarem Durchfall.

In vielen Fällen findet die Schulmedizin keine körperlichen Ursachen. Infolgedessen werden die Symptome lediglich medikamentös unterdrückt, was aber nicht unbedingt zur Heilung führt, sondern vielmehr zu einer Abhängigkeit der eingenommenen Medikamente.

Es ist von daher nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen mit chronischen Magen-Darm-Beschwerden nach pflanzlichen Alternativen suchen, welche wesentlich besser vertragen werden und keine ernstzunehmenden Nebenwirkungen hervorrufen. Da die Pfefferminze ein altbewährtes Heilmittel bei krampfartigen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, bei Übelkeit und Blähungen ist, liegt ihr Einsatz beim Reizdarm-Syndrom sehr nah.

Und so entspannt sich unter Pfefferminzeinfluss die Muskulatur des Darmes bei Reizdarm-Patienten auch merklich. Die empfindlichen Nervenzellen können sich beruhigen und angestaute Darmgase schonend entweichen. Zusätzlich aktiviert das Menthol der Pfefferminze den Anti-Schmerz-Kanal in den Wänden des Dickdarms, was das Schmerzempfinden reduziert. Die antibakterielle

Pfefferminz-Wirkung hemmt gleichzeitig das Wachstum von üblen Darmbakterien und verbessert auf diese Weise das Darmmilieu.

Da die Wirkung von ätherischem Pfefferminzöl stets deutlich stärker ist als ein hausgemachter Pfefferminztee, zeigte sich der positive Einfluss der Pfefferminze beim Reizdarm-Syndrom ganz besonders nach der Einnahme von magensaftresistenten Kapseln mit ätherischem Pfefferminzöl. Die magensaftresistente Schutzschicht der Kapseln soll dabei das vorzeitige Auflösen der Hülle verhindern, so dass das Pfefferminzöl nicht im Magen, sondern tatsächlich erst im Dickdarm zur Wirkung kommt, um dort lokal zur Entspannung der Muskulatur des Verdauungstraktes zu führen.

In [Studien](#) zeigte sich, dass Reizdarm-Patienten schon nach drei Wochen Kapseleinnahme von einer signifikanten Besserung ihrer Symptome berichten konnten – und zwar ohne nennenswerte Nebenwirkungen. Sogar bei Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 18 Jahren bestätigte sich die Wirksamkeit der Pfefferminzöl-Kapseln sowie das typisch niedrige Nebenwirkungsprofil der Pfefferminze.

Pfefferminze für die Atemwege

Bei Erkältungen und Grippewellen verhilft das ätherische Pfefferminzöl durch seine sekretfördernden und antibakteriellen Eigenschaften im Nu zu freien Atemwegen. Nehmen Sie in diesen Fällen – je nach Beschwerdebild – ein Pfefferminzbad, reiben Sie sich mit der Pfefferminze ein (mischen Sie dazu einen Tropfen Pfefferminzöl in ein Basisöl, wie z. B. ein hochwertiges [Bio-Kokosöl](#)) oder – noch einfacher – inhalieren Sie mit der Pfefferminze!

Füllen Sie dazu eine Schüssel mit heissem Wasser, geben Sie einige Tropfen Pfefferminzöl dazu, beugen Sie sich darüber, bedecken Sie Schultern, Kopf und Schüssel mit einem Handtuch und atmen Sie langsam und entspannt den minzigen Duft. Sie werden sofort eine befreiende Wirkung feststellen – insbesondere bei akuter Verstopfung der Nase oder auch bei Husten.

Durch die Inhalation der ätherischen Öle werden die Flimmerhärchen in den Bronchien angeregt, so dass sich festsitzender Schleim besser lösen und abgehustet werden kann.

Pfefferminze für die Muskulatur

Auch bei Muskelschmerzen oder schweren Beinen durch zu langes Stehen oder Laufen wirkt die Frische der Pfefferminze durch Einreibungen z. B. mit der oben genannten Kokosöl-Pfefferminzöl-Mischung angenehm kühlend, beruhigend und gleichzeitig erfrischend. Selbst bei Ekzemen, [rheumatischen Erkrankungen](#) oder Quetschungen kann äusserlich angewendetes Pfefferminzöl die Symptome lindern.

Pfefferminze statt Reiseapotheke?

Thailand-Reisende, die Ihre [Reise-Apotheke](#) zu Hause gelassen haben, werden feststellen, dass sie gar keinen chemischen Mückenschutz-Baukasten, keine Kopfschmerztabletten und kein Nasenspray brauchen. Es gibt dort in jeder Apotheke eine besondere Creme gegen alle genannten Beschwerden zu kaufen. Ihre Rezeptur ist ein „streng“ gehütetes Geheimnis, besteht jedoch zu einem grossen Teil aus Pfefferminzöl.

Pfefferminze bei Kopfschmerzen

Kopfschmerztabletten braucht man natürlich nicht nur im Urlaub, sondern nicht selten auch zu Hause. Denn jeder, der schon einmal an Kopfschmerzen oder Migräne gelitten hat, weiss, wie schlimm die Schmerzen zu ertragen sind und wie sehr sie die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können.

Spannungsbedingte Kopfschmerzen, von denen über 80 % der erwachsenen Europäer gelegentlich betroffen sind, äussern sich durch dumpfe, drückende Schmerzgefühle entweder im Stirnbereich, an beiden Schädelseiten oder im Bereich des Hinterkopfes. Besonders Migräne-Betroffene leiden häufig an verstärkter Empfindlichkeit, insbesondere gegenüber Licht und Lärm.

Etwa 40 % der Schmerzgeplagten greifen dann aus Routine zur Selbstmedikation aus der Apotheke. [Schmerzmittel](#), im Fachjargon als *Analgetika* bezeichnet, dämpfen über das Zentralnervensystem die Schmerzempfindungen. Kopfschmerzmedikamente, die durch Wirkstoffkombinationen zu einer verstärkten Schmerzhemmung führen, besitzen jedoch häufig schädliche Nebenwirkungen und belasten bei regelmässiger Einnahme den Körper (insbesondere Leber und Nieren).

Auch hier kann die Pfefferminze auf natürliche Weise helfen. Insbesondere bei Spannungskopfschmerz sorgt die Pflanze durch ihre entkrampfende Wirkung für Linderung. Das Öl wird lokal auf Stirn und Schläfe aufgetragen und löst dort einen Kältereiz auf der Haut aus, der dann zu einer Blockade der Schmerzleitung zum Gehirn führt und gleichzeitig die Muskulatur entspannt.

Bereits 1996 hatte eine doppelblind durchgeführte und plazebokontrollierte Studie (Goebel *et al.*, 1996) ergeben, dass 10-prozentiges Pfefferminzöl in Ethanol gelöst und auf die Stirn sowie die Schläfen aufgetragen, signifikant wirksam ist gegen Spannungskopfschmerz - und zwar genauso wirksam wie 2 Tabletten (1 g) Paracetamol! Bereits nach 15 Minuten trat bei den mit Pfefferminzöl behandelten Patienten eine lindernde Wirkung ein, die sich in den nächsten 45 Minuten noch steigerte.

2010 wurde in einer weiteren Crossover-Studie die Wirksamkeit einer 10-prozentigen Menthol-Lösung bei Migräne untersucht (Borhani Haghighi *et al.*, 2010). Dabei waren 38,3 Prozent der mit Menthol-Lösung behandelten Patienten nach zwei Stunden schmerzfrei und selbst die Begleitsymptome bei Migräne (Licht-, Geräuschempfindlichkeit und Übelkeit) gingen wesentlich stärker zurück als bei der Plazebo-Gruppe.

Das Pfefferminzöl hat sich also auch wissenschaftlich in seiner Wirksamkeit herkömmlichen Medikamenten als mindestens ebenbürtig erwiesen und stellt für künftige Kopfschmerzpatienten eine leicht zugängliche, gut verträgliche und kostengünstige Alternative dar. Greifen Sie bei Kopfschmerzen daher zuerst zu Pfefferminzöl oder trinken Sie in Ruhe einen Pfefferminztee.

Lesen Sie auch: [Hausmittel gegen Kopfschmerzen](#)

Pfefferminze bei Herpes

Dasselbe sollten Sie bei den ersten Anzeichen von [Herpes](#) tun. Vielen ist dieses Phänomen nur allzu gut bekannt: Die Lippe spannt, brennt und kribbelt, und schon weiss man, dass wohl ein Herpes-Bläschen naht. Was tun? Patienten, die unter den weit verbreiteten Herpes-simplex-Viren leiden, können neue Hoffnung schöpfen und ihre schmerzhaften Bläschen mit Hilfe eines Naturheilmittels bekämpfen:

Testergebnisse zeigten, dass Pfefferminzöl einen direkten antiviralen Effekt auf Herpes-simplex-Viren hat. Eine Studie der Universität in Heidelberg ergab, dass bereits drei Stunden nach Behandlung von Herpes-simplex-Viren des Typs 1 und 2 mit Pfefferminzöl eine Virusabtötungsrate von ca. 99 % festzustellen war. Besonders nützlich erwies sich das Pfefferminzöl im frühen Stadium, also bei einer beginnenden Herpesinfektion, indem es die Anheftung der Viren an die Zellen behindert und somit die Ausbreitung der Infektion verhindert.

Sie sehen: Obwohl die Pfefferminze in der traditionellen Medizin bereits seit Jahrtausenden als Heilmittel verwendet wird, ist die aktuelle Studienlage der Schulmedizin zur Wirkung der Pflanze inzwischen fast noch beeindruckender. Allein 270 Studien haben sich derzeit in der grössten Online-Sammlung medizinischer Publikationen ([PubMed](#)) mit „peppermint essential oil“, also dem ätherischen Pfefferminzöl beschäftigt.

Eine der letzten Studien ([Meamarbashi & Rajabi, 2013](#)) hat sogar die deutliche Wirksamkeit des Pfefferminzöls zur Leistungssteigerung bei Sportlern festgestellt.

Wenn Sie daher über einen Garten oder auch nur über ein sonniges bis halbschattiges Plätzchen auf Ihrem Balkon verfügen, sollten Sie die Gelegenheit nutzen und dort Ihre eigene Hausapotheke,

sprich Pfefferminze, hegen und pflegen.

* Ätherisches Pfefferminz-Öl in Bio-Qualität z. B. zum Inhalieren finden Sie [hier unter diesem Link](#)

Pfefferminze im eigenen Kräutergarten

Die Pfefferminze sollte an eine humusreiche Stelle gepflanzt werden, weder durchnässt noch zu trocken. Das dichte und flache Wurzelwerk der Pflanze liebt es, möglichst frei von Unkraut zu leben. Halbschatten ist für die Gewürzpflanze ideal. Sie ist robust und pflegeleicht. Einmal gepflanzt, werden Sie vermutlich nie wieder an Pfefferminz-Mangel leiden. Denn die Pflanze neigt zu sehr selbständiger und grossflächiger Ausbreitung.

Geerntet werden die Blätter und Triebspitzen. Besonders ertragreich ist die Zeit vor Beginn der Blüte, die meist zwischen Juni und August erfolgt.

Da uns die Pfefferminze neben ihrer Heilkraft aber auch mit köstlichen Geschmackserlebnissen erfreuen kann, gehört die Pfefferminze nicht nur in die Hausapotheke, sondern auch in die Küche. Man muss also nicht erst krank sein, um in den Genuss dieser Pflanze zu gelangen.

Pfefferminze in der Küche

Der aromatische Geschmack der Pfefferminze passt sowohl zu herzhaften Speisen als auch zu Desserts und verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas. In Grossbritannien wird beispielsweise traditionell Pfefferminzsoße zum Lamm serviert. Aber auch Suppen oder Salate bekommen den nötigen Pfiff mit einem Hauch Pfefferminze. Sehr lecker, gesund und hip sind natürlich [grüne Smoothies](#) mit der Pfefferminze :-).

Der Fantasie sind hier selbstverständlich keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie es aus!

Pfefferminze im grünen Smoothie - Die erfrischend gesunde Art zu Naschen

Himbeer-Pfefferminze-Smoothie

Für ca. 2 Personen

Zutaten:

- 200 g [Himbeeren](#)
- 300 ml Orangen- oder Apfelsaft
- 4 frische Pfefferminzblätter
- 1 Apfel
- 1 Banane
- Eiswürfel

Zubereitung:

Den Apfel und die Banane schälen und in Würfel schneiden, zusammen mit den Himbeeren und den Minzeblättern im Mixer pürieren. Orangen- bzw. Apfelsaft macht den Smoothie flüssiger, die Eiswürfel machen den Smoothie sommerlich kühl. Erfrischend lecker!

Erdbeere-Pfefferminze-Smoothie

Für ca. 2 Personen

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren
- 1 ½ Bananen (250 g)
- 20 frische Pfefferminzblättchen
- 200 ml roter Traubensaft
- 100 g Eiswürfel (Crushed Ice)

Die [Erdbeeren](#) waschen und vierteln, die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren, Bananen, Pfefferminzblätter, Traubensaft und Crushed Ice im Mixer pürieren. Fertig! Ebenfalls lecker!

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Wissenschaft.de "Warum Pfefferminztee gegen Bauchschmerzen hilft" 20.04.2011 - Gesundheit
- Chemie.de "Pfefferminzöl"
- Vista Verde "Die Pfefferminze ist die Arzneipflanze des Jahres 2004." Würzburg (dpa) 4.12.2003
- Kooperation Phytopharmaka "Pfefferminze"
- Esendal, Burak "Die Behandlung des Reizdarmsyndroms mit Pfefferminzöl-Kapseln. Die Wirksamkeit von Menthae piperita bei einer verbreiteten gastrointestinalen Störung" in Phytotherapie Nr. 4, 2004, S. 24-25
- Gbel, H. et al., "Effectiveness of Oleum menthae piperitae and paracetamol in therapy of headache of the tension type" Nervenarzt 1996; 67 (8):672-8 (Effektivität von Oleum menthae piperitae und Paracetamol in der Therapie von Spannungskopfschmerzen.)
- Gbel, H. "Die Kopfschmerzen: Ursachen, Mechanismen, Diagnostik und Therapie in der Praxis" , Springer 2003, 2.Aufl., S. 402
- Schuhmacher, A. "Antivirale Wirkung von Pfefferminzöl (Menthae piperitae aetheroleum) und Melissenöl (Melissae aetheroleum) gegen Herpes simplex Viren.", Heidelberg, 2003.
- Schuhmacher, A et al., "Virucidal effect of peppermint oil on the enveloped viruses herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro." Phytomedicine 2003,10(6-7):504-10 (Viruzide Wirkung von Pfefferminzöl auf die umhüllten Viren Herpes-simplex-Virus Typ 1 und Typ 2 in vitro.)
- Borhani Haghghi, A et al., "Cutaneous application of menthol 10% solution as an abortive treatment of migraine without aura: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossed-over study." Int J Clin Pract. 2010 Mar;64(4):451-6. (Kutane Applikation von 10%-iger Menthol-Lösung zur abortiven Behandlung von Migräne ohne Aura: eine randomisierte, doppel-blinde, Placebo-kontrollierte, Crossover-Studie.)
- Meamarbashi, A & Rajabi A. "The effects of peppermint on exercise performance." J Int Soc Sports Nutr. 2013 Mar 21;10(1):15. (Die Auswirkungen der Pfefferminze auf die sportliche Leistungsfähigkeit.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker