

Pfefferminze

Botanischer Name:	Mentha piperita
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler
Herkunft:	Westeuropa, Nordamerika, Asien
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation des trockenen Krautes. 100 kg ergeben 1 Liter ätherisches Öl.
Duftprofil:	Klare Farbe, frisch duftend.
Psychische Wirkung:	Erfrischend und klärend, konzentrationsfördernd.
Körperliche Wirkung:	Antibakteriell (gegen Bakterien wirkend), antiviral (gegen Viren wirkend), desinfizierend auf Haut und Schleimhaut, gegen Pilze wirkend. Steigert die Abwehr, entblähend, durchblutungsfördernd, fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, erwärmend und kühlend.
Anwendungsbereiche:	Erkältungskrankheiten, Fieber, Kopfschmerzen, Akne und unreine Haut, Sportverletzungen, Verbrennungen, Magen- und Darmkrämpfe, Übelkeit (auch während der Schwangerschaft), Konzentrationsschwierigkeiten.
Nebenwirkungen:	Nicht gleichzeitig unter Homöopathischer Behandlung. Keine Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern. Mentholgehalt im Pfefferminzöl kann zu einem Glottiskrampf (Stimmritzenkrampf) mit Erstickungsgefahr führen. Nicht als Badezusatz verwenden, Kälteeffekt hält über Stunden an.
Anwendungsbeispiele:	
Raumbeduftung:	2-3 Tropfen Pfefferminz-Öl in der Duftlampe bei Übelkeit oder zur Konzentrationsförderung.
Inhalation:	1 Tropfen Pfefferminz-Öl in das heiße Wasser tropfen, kurz verdampfen lassen und den Kopf mit geschlossenen Augen ca. 1-2 Minuten über das Gefäß halten z.B. bei Erkältungen.
Massage:	Bei Kopfschmerzen 10 ml Basisöl z.B. Mandelöl süß und 2 Tropfen Pfefferminz-Öl vermischen und die Schläfen damit einreiben.



Bildquelle: Köhlers Medizinal-Pflanzen