



Beratung nach TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

DR. DORIS LANGENBERGER

PFEFFERMINZE

Lateinischer Name	Menthae piperitae herba
Verwendete Pflanzenteile	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kraut ▪ Blätter und Blüten
Inhaltsstoffe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerbstoffe ▪ Bitterstoffe ▪ Flavonoide ▪ Menthol ▪ Ätherische Öle
Tagesdosis	1,5-6g
Verwendung in der westlichen Naturheilkunde	Verwendung in der TCM
	Thermik: kühl Geschmack: scharf Organe: Leber, Gallenblase, Lunge, Dickdarm, Milz, Magen
Eigenschaften	Eigenschaften
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Krampflösend (Spasmolytisch) ▪ Galleanregend ▪ Leberwirksam ▪ Blähungswidrig ▪ Wurmtreibend ▪ Schleimlösend ▪ Nervenstärkend ▪ Keimtötend (Antiseptisch) ▪ Schmerzlindernd (Analgetisch) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Krampflösend (Spasmolytisch) ▪ Trocknend ▪ Kühlend ▪ Schleimlösend ▪ Durchblutungsfördernd (Hyperämisierend) ▪ Keimtötend (Antiseptisch) ▪ Schmerzlindernd (Analgetisch) ▪ Galletreibend (Cholagog)

Symptome	Symptome
<p>Mentha piperita ist in erster Linie bei schmerzhaften Krämpfen der Gastrointestinalorgane und bei Flatulenz indiziert. Es wird daher häufig gegeben bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dyspepsie ▪ Diarrhöe ▪ Gastritis ▪ Enteritis mit viel Blähungen ▪ Gastropathien auf nervöser Basis ▪ Kolik ▪ Übelkeit ▪ Vomitus (Erbrechen) ▪ Magenleiden allgemein ▪ Beginnender Ulkus ▪ Cholelithiasis ▪ Erkrankungen der Leber (Krämpfen) ▪ spastischen Uterusaffektionen 	<p>Aufsteigendes Leber Yang, Leber Feuer</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfschmerzen ▪ Migräne ▪ Gerötet Augen ▪ Schwindel <p>Nässe/Hitze in Leber und Gallenblase</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cholelithiasis ▪ Gallenkolik <p>Leber Qi Stagnation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PMS ▪ Amenorrhoe ▪ Oligorrhoe ▪ Nervöse Spannungszustände ▪ Schlaflosigkeit ▪ Unterleibskrämpfe
<p>Anregend und belebend wirkt die Pfefferminze auf Nerven und Herz, so dass man sie gern bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Herzschwäche ▪ Ohnmachten ▪ Schwindel ▪ Kopfschmerzen ▪ Hysterie ▪ Hypochondrie 	<p>Wind/Hitze in der Lunge</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Halsbeschwerden ▪ Laryngitis ▪ Erkältungen ▪ Löst schleimige Ansammlungen ▪ Husten ▪ Bronchitis ▪ Otitis
<p>Äußerlich wird das Öl oft zu schmerzstillenden Einreibungen bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfschmerzen ▪ Migräne ▪ Neuralgien ▪ Quetschungen 	<p>Milz/Magen Qi Schwäche (durch eine attackierende Leber)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dyspepsie ▪ Blähungen ▪ Aufstoßen ▪ Sodbrennen

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hautentzündungen ▪ Rheuma ▪ Zahnschmerzen <p>Pfefferminzwasser wird empfohlen bei</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zahnfleischentzündungen zu Spülungen und ▪ bei Hautjucken zu Waschungen. <p>Pfefferminzöl kann bei Bronchialkatarrh auch inhaliert werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übelkeit ▪ Entzündliche Zahnfleischerkrankungen ▪ Diarrhöe ▪ Unangenehmer Mundgeschmack ▪ Benommenheit
---	--

GEMEINSAMKEITEN

Die Pfefferminze wird in der westlichen Kräuterheilkunde bevorzugt als Tee eingesetzt. So hilft sie innerlich bei Magen- Darmbeschwerden, Kopfschmerzen und den anderen oben aufgelisteten Problemen. Auch als Haustee im Alltag ist sie beliebt, weil sie so erfrischend schmeckt, sollte aber nur in geringen Mengen konsumiert werden, weil sie eine starke Heilwirkung hat. In arabischen Ländern ist die Minze sogar allgegenwärtiges Nationalgetränk. Pfefferminze ist ein wichtiger Bestandteil in der Carminativum Therapie.

In der TCM wird die Pfefferminze vor allem ihrer antiseptischen und entkrampfenden Wirkung im Verdauungstrakt eingesetzt. Aber auch als magenstärkendes, blähungswidriges, schweißregulierendes Mittel verdient die Pfefferminze in jeder TCM Hausapotheke ihren Platz.