

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe
Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F. Haug Verlag, 2006
Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013
D. Martinetz, R. Hartwig, Taschenbuch der Riechstoffe, Verlag Harri Deutsch Frankfurt/M, 1998.
D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.
E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.
Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmlische Düfte", AT Verlag
Höning, Sabine, "Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen", Stocker Verlag
Keller, Erich, "Das Handbuch der ätherischen Öle", Goldmann Verlag
M. Kraus, Einführung in die Aromatherapie, Verlag Simon & Wahl Egweil, 2003.
Price, Shirley & PRICE, "Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe", Deutsche Ausgabe, Verlag Hans Huber
Roth - Kormann, "Duftpflanzen - Pflanzendüfte", EcoMed, Verlag, 1997
Schirner, Markus, "Aroma Öle - Beschreibung und Anwendung von über 200 ätherischen Ölen", Schirner Verlag
Schnaubelt, Kurt, "Praxis der Neuen Aromatherapie", vgs verlagsgesellschaft
Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015
Werner, "Praxis Aromatherapie - Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen?", Karl F. Haug Verlag
Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", Sonntag Verlag
Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis", Sonntag Verlag
Bildquelle/Copyright: Michael Hinterauer, Foto Pfefferminz Ausschnitt (c) Dionisvera - Fotolia.com

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright: Michael Hinterauer, "Stübener Kräutergarten",
Stüben 6, 6850 Dornbirn, Österreich, 0043 699 1020 0992
www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info

Wertvolles aus der Natur Das Pfefferminzöl



**Herta-Maria
Oberrauch
2015, 2016**

Wo hat sich die Pfefferminze bewährt ?

In der Medizin wird Pfefferminzöl bei Beschwerden des Magen-Darmtrakts eingesetzt. Dafür gibt es Präparate wie magensaftresistente Kapseln zur Beruhigung der Muskeln des Darms. Bei Rheuma, Insektenstichen und Verbrennungen gibt es spezielle Salben und Cremes. Mundspüllösungen mit Pfefferminze tragen zur Heilung bei Problemen der Mundschleimhaut bei.

Das ätherische Pfefferminzöl dient als Aroma in Süßigkeiten, alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken und als Gewürz. Das getrocknete Kraut wird als Tee bei Magen-Darm -Beschwerden verwendet. Das Teegetränk ist in arabischen und afrikanischen Ländern ein Nationalgetränk. Frische Pfefferminzblätter werden bei Getränken wie Mojito und anderen Cocktails verwendet.

In der Kosmetikindustrie ist das Pfefferminzöl vor allem in Zahncremes, Seifen und Toilettenartikeln zu finden.

In Deutschland/Eichenau befindet sich ein Pfefferminzmuseum, dieses erinnert daran, wie wichtig der Anbau für die Wirtschaft war. Die Eisenbahnlinie zwischen Straußfurt und Großheringen nennt sich Pfefferminzbahn, da diese zum Transport der geernteten Pfefferminze eingerichtet wurde.

NEBENWIRKUNGEN

In physiologischer Dosierung sind keine Nebenwirkungen bekannt. **Vorsicht!** Aufgrund des hohen Monoterpenketongehalt kann das Öl bei Überdosierung neurotoxisch sowie abortiv (nicht in der Schwangerschaft einsetzen!!!!) wirken.

Achtung bei Säuglingen und Kleinkindern, vor allem bei unter 3 Jährigen kann es zum **Glottiskrampf** kommen.

Beachten sie auch die Angaben in "Allgemeine Information", welche separat veröffentlicht wurde.

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

Früher wurden Pflanzen mit hohem Monoterpenketongehalt wie Schopflavendel, Salbei, und Ysop zum Räuchern eingesetzt. Vor allem die Schamanen verwendeten ihn, damit sie durch Einatmen des Rauchs in tranceähnliche Zustände kamen. In zu hoher Dosierung vor allem bei Regelmäßig innerlicher Anwendung kann der Inhaltstoff neurotoxisch wirken.

Oxide wie Menthofuran wirkt auf die Atmungsorgane vor allem in der Lunge und den Nebenhöhlen bakterizid und schleimlösend ein. Es hemmt sogar Neurotransmitter die für die Verengung der Bronchien verantwortlich sind. Der Wirkstoff unterstützt bei Erkältungs- und diversen Atemwegserkrankungen.

Ester wie Menthylacetat haben Einfluss auf den Körper indem sie vermehrt Endorphin und Serotonin ausschütten und dadurch chronische Schmerzen reduzieren. Weiteres haben sie entkrampfende, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Bei seelischem Schmerz wird der Kummer gemildert.

Wie wirkt Pfefferminzöl?

Pfefferminze ist seit langer Zeit als Heilmittel bekannt und gehört zu den ältesten Hausmitteln. In neueren Studien wurden die starke antibakterielle, antivirale, antimykotische und antiinfektiöse Wirkung entdeckt. Deshalb kommt es in der Medizin bei diversen Erkrankungen wie Herpes, Hepatitis, Zystitis und Nierenkoliken zum Einsatz. Zugleich wirkt das ätherische Öl tonisierend und stimulierend auf den Verdauungstrakt ein, indem es die Sekretion von Magensäften und Gallenflüssigkeit fördert. Pfefferminzöl lindert Pankreas- und Leberbeschwerden und wirkt gegen Übelkeit und Erbrechen. Diese Eigenschaft war schon den Griechen, Ägyptern und Römern bekannt. Eine weitere Wirkung richtet sich gegen Spannungskopfschmerzen und gegen Erkältungskrankheiten. Ebenso fördert das Pfefferminzöl die Wundheilung und bringt Linderung bei leichten Verbrennungen.

Auf psychischer Ebene wirkt Pfefferminzöl erfrischend, klärend und Konzentrationsfördernd.

Pfefferminze (=Mentha piperita)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Das ätherische Pfefferminzöl wird durch Wasserdampfdestillation des frischen oder leicht getrockneten Krauts der Pfefferminze gewonnen. 100kg Pfefferminze ergeben ca. 1-1,5 Liter Öl.

Die erste Ernte findet kurz vor der Blüte statt, Juni bis August, und erbringt die höhere Güte als die bei der zweiten Ernte im Herbst.

Destillation

Ist die gebräuchlichste Art der Gewinnung ätherischer Öle. In der Dampfdestille befinden sich an unterster Stelle der beheizte Wassertank. Dieser erzeugt Dampf der in den nächsten Behälter gelangt, in dem sich das Pflanzengut befindet. Der Wasserdampf löst nun die Öltropfen aus der Pflanze, dadurch werden ätherische Öle freigesetzt die gemeinsam mit dem Dampf nach oben steigen. Dort wird das Ölgemisch über ein gekühltes Rohrsystem abgeleitet, gekühlt und kondensiert. Im letzten Auffangbehälter trennt sich dann das Kondensat in Hydrolat (Wasser) ätherisches Öl. Ätherisches Öl ist leichter als Wasser und zudem nicht wasserlöslich, d.h. es schwimmt sichtbar an der Oberfläche als Ölfilm bzw. Ölschicht. Diese Eigenschaft wird genutzt um das ätherische Öl unproblematisch ab zu schöpfen.

Das kondensierte Wasser in dem noch Spuren des ätherischen Öls enthalten sind, wird als Hydrolat bezeichnet.

CHARAKTERISIERUNG

Das Pfefferminzöl ist eine klare bis gelbliche Flüssigkeit, mit einem minzig-frischen Duft.

Botanik

Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) gehört der Familie der Lippenblütler an. Wildwachsende Sorten finden sich in ganz Europa. Die Pfefferminze ist eine ausgesprochene Kulturpflanze. Sie ist eine mehrjährige krautige Pflanze und wird bis zu 90cm hoch. Sie ist eine frostharte Staude die flach

wurzelt und zahlreiche unter-und oberirdische Ausläufer entwickelt. Die Stiele können leicht bis stark behaart sein. Bei manchen Sorten sind sie rötlich. Die glatten Blätter haben einen gesägten Rand. Diese besitzen Öldrüsen, die bei zerreiben den charakterischen Duft ausstoßen. Während der Blütezeit von Juni bis August trägt sie lilafarbene Blüten.

Herkunft

Die Pfefferminze stammt aus gemäßigten Klimazonen, wie Frankreich, England, Spanien, Italien, Marokko, China, Paraguay, Indien, Brasilien, und den USA. Viele verschiedene Sorten finden sich in ganz Europa. Die erste genaue Botanische Beschreibung stammt jedoch aus England. 1696 entdeckte der englische Biologe John Ray die heilkräftige Pfefferminzsorte "Mentha piperita". Wahrscheinlich zufällig durch die Kreuzung von Bachminze=M. aquatica und Waldminze =M.spicata.

WISSENSWERTES

Natürlich sind in ätherischen Ölen sehr viel unterschiedliche Wirkstoffe enthalten, die einerseits für den charakteristischen Duft verantwortlich sind, und andererseits positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Sie enthalten natürlich auch Reizstoffe, die in der richtigen Dosis unbedenklich sind, bzw. auch positive Effekte haben können, z.B. bei Massagen durchblutend wirken und so Verspannungen lösen können. Zur besseren Hautverträglichkeit werden ätherische Öle mit einem Trägeröl vermischt.

Reizstoffe

Durch sie wird die Haut leicht gereizt und indirekt wird die Produktion körpereigener Entzündungshemmer wie schmerzstillende Stoffe angeregt. Auf Muskeln, Nerven und Gelenke hat diese Reizung positive Eigenschaften. Diese erwünschte Wirkung der Hautreizung wird "Counterirritant Effekt" bezeichnet. Dieser Zustand ist schon lange bekannt und wurde experimentell bewiesen.

Wirkungsspektrum

Hier ein kleiner Einblick in die Welt einiger interessanter Inhaltsstoffe des Pfefferminzöl und deren Wirkung. Mit diesem Wissen, erhalten wir auch

einen besseres Verständnis für das Wirkungsspektrum des ätherischen Öls. Wichtigster Inhaltsstoff der Pfefferminze ist hierbei das Menthol.

INHALTSSTOFFE

Monoterpenole (Menthol), **Monoterpenketone** (Menthon) **Oxide** (Menthofuran) **Ester** (Menthylacetat)

Monoterpenole wie Menthol kommt in vielen ätherischen Ölen vor, vor allem in Minzölen der Gattung Mentha. Menthol wird in diversen Produkten als desinfizierender Bestandteil, als Duft- und Aromastoff zugesetzt. Medizinisch ist der Inhaltsstoff in vielen Salben enthalten und soll bei Hautirritationen, leichten Verbrennungen sowie bei Insektenstichen und Juckreiz helfen. Menthol wirkt auf die Kälterezeptoren, dadurch wird ein kühlender Effekt erzeugt. Die Körpertemperatur wird dabei nicht beeinflusst. Auch die nasalen Kälterezeptoren werden angeregt, dabei entsteht ein Gefühl von erleichterter Atmung. Menthol wird in der Bienenzucht als Mittel gegen den Milbenbefall eingesetzt.

Monoterpenketone wie Menthon sorgt für einen mentholartigen Geruch. Duftpflanzen die einen hohen Gehalt an Monoterpenketon besitzen wirken vor allem auf die Psyche ein. Sie haben einen starken Einfluss auf unseren Gehirnstoffwechsel, sind stimulierend aber auch entspannend. Sie beeinflussen den Neurotransmitter Acetylcholin und Serotonin positiv. Das kommt nicht nur dem zentralen Nervensystem zugute, sondern wirkt auch auf das enterische Nervensystem dem sogenannten "Bauchhirn" (=Magen-Darmtrakt) ein. Verdauungsbeschwerden werden dadurch reduziert.

Auf körperlicher Ebene hat der Wirkstoff epithelisierende und granulationsfördernde Wirkung. Das begünstigt die Wundheilung und den Vernarbungsprozess. Den Atemwegen kommt der Inhaltsstoff durch seine ausgesprochene schleimverflüssigende Eigenschaften zu gute. Die spasmolytische Eigenschaft dient dem Magen-Darm Trakt bei Völlegefühl und Blähungen. Monoterpenketone wirken stark antibakteriell sowie antiviral.