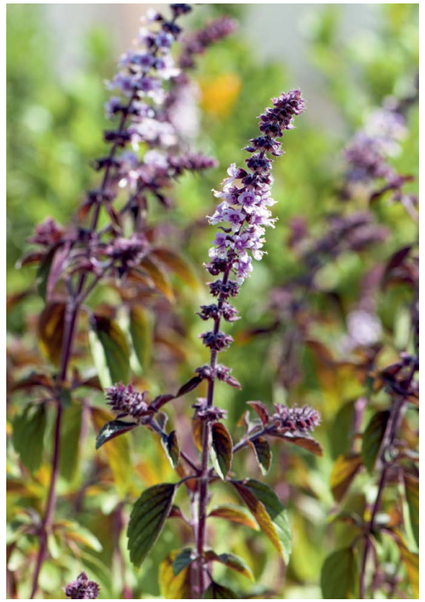
Die Erfrischung der Extraklasse



Pfefferminze.

Die Pfefferminze ist eine beliebte Teepflanze und gleichzeitig eines der bekanntesten Naturheilmittel. Kein Wunder, denn ihr Wirkspektrum ist äusserst vielfältig.

Yves Scherer

Zwei denkwürdige Begegnungen mit der Minze hatte ich nachts. Einmal kam ich spät abends nach Hause. Mir war etwas übel von der Reise und ich ging in den Garten, um frische Luft zu tanken. Während ich mich müde an den Stamm des Kirschbaumes lehnte, fiel mir der Pfefferminzstrauch an der Gartenmauer auf, dessen Blätter im fahlen Mondlicht glänzten. Ich zupfte ein einzelnes Blatt vom Strauch und steckte es in den Mund. Der ätherische Geschmack erfrischte mich sofort und vertrieb das Gefühl der Übelkeit.

Ein anderes Mal spazierte ich abends mit dem Hund einem Bachufer entlang, als mir einige Pflanzen auffielen, die im fliessenden Wasser standen. Auch sie glänzten in der Dämmerung und verströmten einen angenehmen, erfrischenden Geruch. Als ich einige der Zweige pflückte, erkannte ich sie eindeutig als eine Minze – wusste aber nicht, welche Art es war. Bei aller Ähnlichkeit unterschied sich ihr Geruch doch deutlich von jenem der Pfefferminze. Dieses Kraut roch ebenso ätherisch-frisch, aber erdiger und tiefgründiger. Der grösste Unterschied war jedoch ihr Standort im fliessenden Wasser. Ich hatte die Wasserminze entdeckt.

Zuhause hängte ich das Kraut zum Trocknen auf und schenkte es dann einer Studienkollegin. Einige Tage später rief sie mich an und wollte wissen, was es mit dieser Minze auf sich habe. Sie erzählte mir, sie hätte sich vor dem zu Bett gehen eine grosse Tasse Tee zubereitet und danach die halbe Nacht hindurch geweint: «Ich wusste nicht, wie mir geschah. Alles war so traurig. Aber heute fühle ich mich grossartig! Wie neu geboren.»

Der Mythos von der «Minthe»

Die Pfefferminze ist eine alte Heilpflanze, die bereits in der Antike von grosser Bedeutung war. In Clemens Zerlings «Lexikon der Pflanzensymbolik» ist nachzulesen, dass im antiken Griechenland das Brautpaar oftmals Kränze aus Minze trug, sogenannte «Venuskronen». Mentha sollte Wachheit und Weisheit verleihen, zu leidenschaftlicher Liebe anregen und angenehme Träume schenken.

Griech*innen und Römer*innen sollen bei Festen die Tische mit Pfefferminze eingerieben haben, um jede Art von Appetit anzuregen. In den berühmten Metamorphosen des römischen Dichters Ovid wird dieser

«

Die **Pfefferminze**,
in der **Antike** verehrt, trug zu
Brautpaarkränzen
bei und symbolisierte
Wachheit, **Weisheit**,
leidenschaftliche **Liebe** und
angenehme **Träume**.

»

Wasserminze.

Ackerminze.

Brauch ebenfalls erwähnt. Allerdings handelt es sich bei der in antiken Quellen beschriebenen Pflanze nicht um die heute bekannte Pfefferminze, sondern höchst wahrscheinlich um die leicht giftige Poleiminze. Mehrere antike Autor*innen stellten einen Bezug der Poleiminze zum Unterleib der Frau her. Die Pflanze galt als Symbol der unerlaubten Sexualität. Entsprechend vorsichtig dosiert wurde sie entweder zu Liebestränken verarbeitet oder als Abtreibungsmittel verwendet.

Die griechische Mythologie kennt eine Nymphe namens Minthe. Nymphen sind wohltätige Naturgeister, die über besondere Orte in der freien Natur wachen – Wälder, Berge, Quellen oder Grotten. Als Hades, der Herrscher der Unterwelt, Minthe verführen will, kommt ihr Persephone, die Göttin der Unterwelt und der Fruchtbarkeit, zu Hilfe. Sie verwandelt Minthe in eine duftende Pflanze.

Die Minze kultiviert sich selbst

Die heute bekannten Minzen-Arten entstanden als Hybride (Kreuzungen) erst ab dem 16. Jahrhundert. Deshalb fehlt in vielen alten Kräuterbüchern die Beschreibung der Pfefferminze. Die wohl zufällig aus der Wasserminze und der grünen Minze hybridisierte Pfefferminze wurde erstmals 1696 beschrieben. Ihr ätherisches Öl enthält besonders viel Menthol, ein Monoterpen-Alkohol, welcher der Pflanze das typische Pfefferminz-Aroma verleiht.

Folgende Arten sind in der Schweiz einheimisch: Ackerminze (Mentha arvensis), Grüne bzw. Krauseminze, Ährige oder Speerminze (Mentha spicata), Rossminze (Mentha longifolia), Rundblättrige Minze (Mentha suaveolens) und Wasserminze (Mentha aquatica). Die Poleiminze (Mentha pulegium) gilt als stark gefährdet. Zu Heilzwecken wird vorwiegend die Pfefferminze (Mentha x piperita) verwendet. Wie die Minze gehören auch Rosmarin, Thymian, Lavendel, Oregano, Salbei und viele andere bekannte Küchenkräuter zur artenreichen Pflanzenfamilie der Lippenblütler (Lamiaceae). Ihre gemeinsamen Erkennungszeichen sind die zweilippige Blütenkrone, der vierkantige Stängel und die kreuzgegenständig angeordneten Blattpaare. Der hohe Anteil ätherischer Öle sorgt für einen individuell typischen, stark aromatischen Geruch. Minzen enthalten ausserdem Triterpene, Flavonoide, Karotinoide, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Phenolcarbonsäurederivate und viele weitere Inhaltsstoffe.

Die Pfefferminze in der Naturheilkunde

Pfefferminz-Anwendungen wirken desinfizierend, kühlend, appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungswidrig, gallenflussfördernd, brechreizlindernd, krampflösend, beruhigend und lokal schmerzstillend. In der Naturheilkunde ist Pfefferminzöl das wichtigste Mittel zur Behandlung von akuten Schmerzen wie Kopfschmerzen, Migräne und Myalgien.

Lesen Sie weiter auf Seite 62.

Ein Bündel frischer Minze.

EGK
Gesund versichert

Vitaminbombe aus dem winterlichen Garten

Kohlgemüse gehören nicht nur auf den Teller, sondern auch in die Hausapotheke.

Der Federkohl zählt wie andere Kohlsorten aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe zu den wichtigsten Nährstofflieferanten im Winter: Neben Vitaminen und Mineralstoffen, wie beispielsweise Vitamin C, Vitamine des B-Komplexes, Betacarotin, Folsäure, Kalium, Calcium sowie Eisen, sind in Kohlgemüsen auch reichlich Ballaststoffe enthalten. Diese unterstützen die natürlichen Abwehrfunktionen des Immunsystems. Umschläge aus frischen Blättern können bei Arthritis, Muskelzerrungen und anderen Entzündungen Linderung bringen.

In Kohlgemüse sind besonders viele Glucosinolate resp. Glycoside vorhanden. Kohl entgiftet die Leber, schützt die Magenschleimhaut und reduziert damit das Risiko von Magengeschwüren. Auch beeinflusst er den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig.

Rezept Federkohlpesto

Zutaten:

- Ca. 300 g Federkohl
- 2 dl Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Zitronensaft
- 75 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan

1. Federkohl waschen, zerkleinern und die dicken Stängel entfernen.
2. Alle Zutaten pürieren und unter die gekochte Pasta mischen.

Jetzt mehr erfahren unter **egk.ch/federkohl**

Das ätherische Öl wird mit einem fetten Pflanzenöl verdünnt auf Schläfen, Stirn und Nacken aufgetragen. Nach einem anfänglichen Kältegefühl beginnt nach 10 bis 15 Minuten der Schmerz nachzulassen. Achtung: nicht in der Nähe der Augen auftragen! Zur Behandlung von chronischen Kopfschmerzen und Migräne eignen sich neben der Pfefferminze auch Mutterkraut (Tanacetum parthenium), Pestwurz (Petasites hybridus), Weidenrinde (Salix alba) und Mädesüss (Filipendula ulmaria).

Die kühlende Eigenschaft der Pfefferminze wird besonders in Nordafrika und im Nahen Osten sehr geschätzt. Dort trinkt man die Minze vermischt mit Grüntee zu fast jeder Gelegenheit. Allerdings mit sehr viel Zucker gesüsst. In den kalten Wintermonaten ist die kühlende Wirkung weniger gefragt. Jetzt steht eher die Anregung der Verdauung im Vordergrund, zum Beispiel nach einem Fondue oder Raclette.

Yves Scherer

Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet Kräuterwanderungen in der Innerschweiz an:
www.medizinwald.com

Anwendungstipps

Teezubereitung

Zwei frische Zweige oder eine Handvoll getrocknete Droge mit einem Liter heissem Wasser übergiessen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Nicht süssen. Bei lange andauernder Einnahme oder Überdosierung kann die Pfefferminze Magenschmerzen verursachen, da Menthol die Bildung von Magensäure stimuliert. Besonders viel Menthol ist in der Ackerminze enthalten. Sollten Beschwerden auftreten, bietet sich die Krauseminze als Ersatz an. Sie enthält kein Menthol.

Desinfektion und Frische für den Wohnraum

Wenn Sie beim Putzen den Boden feucht aufnehmen, können Sie einige Tropfen des ätherischen Öls ins Putzwasser geben. Das erfrischt die Atmosphäre im Wohnraum und desinfiziert die behandelten Flächen.

Balsam gegen Kopfschmerzen

(Rezept für 4 Einheiten à 30 ml)

Zutaten und Material:

- verschiedene fette Pflanzenöle in Bio-Qualität (insgesamt 120 ml) z. B. natives Olivenöl, Mandelöl, Sesamöl, Kokosfett
- Auswahl an schmerzlindernden ätherischen Ölen (z. B. Pfefferminze, Cajeput, Lavendel, Weihrauch, Nelke)
- ein TL gereinigtes Bienenwachs (2–3 g)
- ein weithalsiges Glasgefäss und eine Pfanne für das Wasserbad
- vier gläserne Salbentöpfchen à 30 ml
- Holzspatel zum Umrühren

Vorgehen:

Die fetten Pflanzenöle zu gleichen Teilen miteinander mischen (insgesamt 120 ml) und im Wasserbad erwärmen. Bienenwachs hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren schmelzen lassen. Bienenwachs dient zur Festigung – je mehr davon der Mischung hinzugegeben wird, desto fester wird der Balsam. Sobald das Wachs geschmolzen ist, die Mischung in die Salbentöpfchen abfüllen. Wenn das Balsam schon etwas abgekühlt aber noch nicht fest ist, in jedes Töpfchen insgesamt 10–15 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl einrühren bzw. eine Mischung mit einem oder zwei weiteren ätherischen Ölen. Wer gerne experimentiert, kann die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe variieren und vier verschiedene Sorten Balsam herstellen.

Hinweis:

Ist die Konsistenz des Produktes nicht zufriedenstellend, wird es nochmals im Wasserbad erwärmt. Für mehr Festigkeit gibt man etwas mehr Bienenwachs dazu, für eine weichere Konsistenz etwas mehr fettes Pflanzenöl.

Anwendung:

Bei akuten Kopfschmerzen den Balsam auf Schläfen, Stirn und Nacken einmassieren.

Sturmtiefs im Winter

Mit dem astronomischen Herbst beginnt am Nordpol die Polarnacht – für die nächsten sechs Monate scheint dort keine Sonne mehr am Himmel. Deshalb werden mit dem herannahenden Winter die polaren nördlichen Breiten immer mehr abgekühlt, während am Äquator die Temperaturen mehr oder weniger gleich bleiben. Der Temperaturunterschied zwischen Pol und Äquator ist deshalb im Winter viel grösser als im Sommer.

Die Erdatmosphäre arbeitet wie eine Wärme-Kraft-Maschine, denn sie erzeugt die Bewegungsenergie aus den Temperaturunterschieden der verschiedenen Luftmassen. Je grösser dieser Temperaturunterschied ist, desto mehr Bewegungsenergie wird frei und umso stärker fallen die Winde aus. Deshalb wird im Winterhalbjahr die Wetterlage oft dominiert von ausgeprägten Sturmtiefs, die sich über dem Atlantik zusammenbrauen und sehr hohe Windgeschwindigkeiten erzeugen können. Besonders bekannt wurde der Wintersturm «Lothar» vom 26. Dezember 1999, der grosse Schäden anrichtete und z. B. auf dem Zürcher Hausberg Uetliberg Windböen von bis zu 241 Kilometern pro Stunde brachte!

Die Winterstürme sind jeweils gekoppelt mit warmen Temperaturen. Wenn sich unser Land auf der Vorderseite eines Tiefdruckgebietes befindet, wird mit einer Südwestströmung sehr warme Luft zu uns gesteuert, was wir im Winter als ungewöhnlichen Wärmeeinbruch wahrnehmen. Oft folgt nach dem Durchzug eines Sturmtiefs ein Kälteeinbruch. Installiert sich danach ein Kältehoch über Mitteleuropa, sind die kalten Wintertemperaturen wieder zurück und die Winterstürme werden dadurch blockiert.

Andreas Walker

Polarlichter in der Schweiz

In der Nacht vom 24. auf den 25. September und am Abend des 5. November 2023 entstanden infolge hoher Sonnenaktivität rote Polarlichter über der Schweiz, die von Internet-Kameras aufgezeichnet wurden. Die Polarlichterscheinungen am 5. November dauerten mehrere Stunden und erschienen immer wieder zwischen den Wolkenlücken. Auf dem Bild sind diese roten Polarlichter über dem Bodensee zu sehen (Standort Rorschacherberg).

Da wir wieder einem Sonnenaktivitätsmaximum zustreben, könnte es möglich sein, dass in den nächsten Monaten wieder Polarlichter über der Schweiz erscheinen werden. Die oben erwähnten Polarlichterscheinungen waren für das Auge kaum sichtbar, konnten jedoch deutlich von Kameras aufgezeichnet werden. Der Bildsensor einer Kamera ist deutlich empfindlicher als unsere Augen. Gerade für rote Farben sind unsere Augen in der Nacht ziemlich unempfindlich. Deshalb sehen wir diese sehr schlecht. Mit einem Fotoapparat können hingegen mit Langzeitbelichtungen rote Polarlichter, die schwach leuchten, noch ziemlich gut aufgezeichnet werden. Die grünen Polarlichter erscheinen in einer Höhe von 100 bis 200 Kilometern. Die roten Polarlichter treten in eine Höhe von 200 Kilometern und darüber auf. Deshalb ist es möglich, dass der obere Teil der roten Polarlichter noch über dem Horizont leuchtet, obwohl diese sich viel weiter nördlich von uns befinden. Dank den modernen digitalen Kameras ist es heute viel leichter ein Polarlicht aufzunehmen, als dies noch in Zeiten der Dias und Negative der Fall war. Hat man einen Verdacht, dass Polarlichter am Himmel sein könnten, kann man ein Foto machen und auf dem Display der Kamera schauen, ob der Himmel rötlich gefärbt ist. Je dunkler der Beobachtungsort ist, desto besser sind die Polarlichterscheinungen am Himmel zu erkennen.

Andreas Walker