**Pfefferminze: Hilfreich gegen Kopf- und Bauchschmerzen?**

**Pfefferminzöl hilft bei Verdauungsbeschwerden und Reizdarm. Zugleich kann es Kopfschmerzen und Erkältungssymptome lindern**

[Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft](https://www.apotheken-umschau.de/ueber-uns/" \o "Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft" \t "_self)

**Von Dr. Martina Melzer, Aktualisiert am 14.01.2020**

* [**WELCHE INHALTSSTOFFE KOMMEN IN PFEFFERMINZE VOR?**](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/pfefferminze-hilfreich-gegen-kopf-und-bauchschmerzen-733337.html#welche-inhaltsstoffe-kommen-in-pfefferminze-vor)
* [**GEGEN WAS HILFT PFEFFERMINZE?**](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/pfefferminze-hilfreich-gegen-kopf-und-bauchschmerzen-733337.html#gegen-was-hilft-pfefferminze)
* [**WAS IST BEI DER ANWENDUNG ZU BEACHTEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/pfefferminze-hilfreich-gegen-kopf-und-bauchschmerzen-733337.html#was-ist-bei-der-anwendung-zu-beachten)
* [**NEBENWIRKUNGEN UND WECHSELWIRKUNGEN**](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/pfefferminze-hilfreich-gegen-kopf-und-bauchschmerzen-733337.html#nebenwirkungen-und-wechselwirkungen)

**Pfefferminze – kurz erklärt**

Die Pfefferminze, lateinisch: Mentha x piperita, ist eine seit Langem bekannte Heilpflanze. Sie soll unter anderem Reizdarmbeschwerden und Spannungskopfschmerzen lindern. Pfefferminzöl darf nicht bei Babys, Kleinkindern und Menschen mit Asthma angewendet werden.

**Welche Inhaltsstoffe kommen in Pfefferminze vor?**

Als pflanzliche Arznei dienen die Pfefferminzblätter, welche ätherisches Öl enthalten. Es setzt sich hauptsächlich aus den Substanzen Menthol und Menthon zusammen. Für den charakteristischen Geruch ist Menthol verantwortlich.

**Gegen was hilft Pfefferminze?**

* **Verdauungsprobleme**

Pfefferminztee kann gegen leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Bauschmerzen und Blähungen helfen.

* **Reizdarm**

Das ätherische Öl lindert leichte Bauchkrämpfe, [Bauchschmerzen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/bauchschmerzen-was-kann-es-sein-737031.html) und [Blähungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/blaehungen-luft-im-bauch-ursachen-und-hilfen-739487.html), indem es unter anderem die Darmmuskeln entspannt. Solche Beschwerden treten häufig bei einem [Reizdarmsyndrom](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/magen-und-darmerkrankungen/reizdarmsyndrom-was-steckt-dahinter-734665.html) auf. Studien an Reizdarmpatienten zeigen, dass Fertigarzneimittel mit Pfefferminzöl die Symptome durchaus abmildern können.

* **Spannungskopfschmerz**

Wer Pfefferminzöl in die Haut einmassiert, verspürt einen kühlenden Effekt. Vermutlich regen die Inhaltsstoffe des Öls Kälterezeptoren in der Haut an. Dieser Vorgang soll zugleich dort befindliche Schmerzfasern unempfindlicher machen, weshalb die Heilpflanze unter anderem als Hausmittel gegen Spannungskopfschmerzen gilt.

* **Erkältung**

Pfefferminzöl soll bei einer [Erkältung](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/erkaeltung/erkaeltung-symptome-dauer-und-behandlung-736691.html) Schleim aus den Bronchien lösen und das Atmen bei einer verstopften Nase erleichtern. Es lässt sich inhalieren, als Balsam auf die Haut einreiben oder ist Bestandteil von Nasensprays.

* **Muskelschmerzen**

Äußerlich angewendet soll verdünntes Pfefferminzöl verspannte Muskeln lockern.

**Was ist bei der Anwendung zu beachten?**

Wenden Sie Pfefferminzöl nie unverdünnt an – weder innerlich noch äußerlich. Auf der Haut kann das konzentrierte Öl zu Reizungen führen. Innerlich kann es zu starken Magen-Darm-Beschwerden kommen. Beim Inhalieren kann Atemnot auftreten.

Möchten Sie Pfefferminzöl gegen Reizdarmbeschwerden einnehmen, sollten Sie ein Fertigarzneimittel aus der Apotheke wählen. Es hängt von der verwendeten Arzneiform ab, wie gut das Heilkraut hilft und wie verträglich es ist. Pfefferminzöl sollte seine Wirkung erst im Darm entfalten, nicht schon im Magen.

Setzen Sie Minzöl bei Spannungskopfschmerzen ein, massieren Sie das verdünnte Öl direkt auf der schmerzenden Stelle ein oder träufeln es vorher auf ein Tuch, um das dann zu verwenden. Lassen Sie sich zur Anwendung in der Apotheke beraten. Das Öl darf nicht an die Augen gelangen.

**Nebenwirkungen und Wechselwirkungen**

Pfefferminztee kann [Sodbrennen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/sodbrennen-ursachen-diagnose-therapie-737629.html) und [Übelkeit](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/uebelkeit-erbrechen-ursachen-und-hilfen-737041.html) hervorrufen. Wahrscheinlicher sind diese möglichen Nebenwirkungen aber bei der Einnahme des Öls in Form von Arzneimitteln. Auch Brennen im Analbereich und Mundtrockenheit können auftreten. Wer Probleme mit der Galle hat, sollte das Heilkraut nicht einnehmen.

Der Inhaltsstoff Menthol kann bei Säuglingen und Kleinkindern Atemnot auslösen, wenn er in die Nähe von Mund oder Nase gerät. Deshalb Pfefferminzöl nicht auf die Brust massieren und das Kind auch nicht daran riechen lassen. Fragen Sie beim Arzt oder in der Apotheke nach geeigneten Mitteln.

Auch Menschen, die an [Asthma](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/atemwegserkrankungen/asthma-736647.html) leiden, müssen vorab mit dem Arzt abklären, ob sie entsprechende Mittel einnehmen dürfen. Inhalieren mit ätherischen Ölen ist für sie tabu, da dies einen Asthmaanfall auslösen kann.

Bei der Anwendung auf der Haut kann es zu allergischen Reaktionen kommen.

**Wichtig:** Lassen Sie sich zu Dosierung, Anwendung und unerwünschten Effekten der Heilpflanze in der Apotheke beraten.