Pfefferminze: Hilft sie gegen Kopfschmerzen und Bauchschmerzen?

Pfefferminzöl hilft bei Verdauungsproblemen und Reizdarm.

Es kann auch bei Kopfschmerzen und Erkältung helfen.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Von Dr. Martina Melzer, am 14. Januar 2020 aktualisiert



- Welche Inhaltsstoffe sind in Pfefferminze?

 Gegen was hilft Pfefferminze?

 Was ist bei der Anwendung zu beachten?

Pfefferminze - kurz erklärt

Die Pfefferminze heißt lateinisch: Mentha x piperita.

Die Pfefferminze ist eine alte Heilpflanze.

Sie soll zum Beispiel Reizdarmprobleme und Spannungskopfschmerzen besser machen.

Pfefferminzöl darf nicht bei Babys und Kleinkindern verwendet werden.

Es darf auch nicht bei Menschen mit Asthma verwendet werden.

Welche Inhaltsstoffe kommen in Pfefferminze vor?

Die Pfefferminzblätter sind eine Pflanze und können deshalb als Arznei genommen werden.

In den Pfefferminzblättern ist ätherisches Öl.

Das Öl besteht aus 2 Substanzen.

Die Substanzen heißen Menthol und Menthon.

Menthol ist für den typischen Geruch verantwortlich.

Was hilft Pfefferminze?

Es gibt Probleme mit dem Verdauen.

Pfefferminztee kann gegen leichte Magen-Darm-Beschwerden helfen.

Zum Beispiel kann er dann helfen, wenn man sich zu voll oder schlecht fühlt.

Er kann auch helfen, wenn man Bauchschmerzen hat.

Er kann aber auch helfen, wenn man Blähungen hat.

Es ist zu viel Reiz für den Darm.

Das ätherische Öl von Pfefferminze lindert leichte Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe.

Es lindert auch Blähungen.

Das Pfefferminzöl entspannt die Muskeln im Darm.

Das ist wichtig, wenn man an einem Reizdarmsyndrom hat.

Studien zeigen, dass Fertigarzneimittel mit Pfefferminzöl die Symptome abmildern können.

Es gibt verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Eine Art ist der Spannungskopfschmerz.

Wenn man Pfefferminzöl in die Haut einmassiert, fühlt sich die Haut kühl an.

Vielleicht werden durch die Inhaltsstoffe des Öls Kälterezeptoren in der Haut aktiv.

Dadurch werden Schmerzfasern in der Haut weniger empfindlich.

Deshalb ist Pfefferminze auch bei Spannungskopfschmerzen ein gutes Mittel.

 Erkältung

Pfefferminzöl soll bei einer Erkältung 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

Man kann Pfefferminzöl auf die Haut auftragen.

Dann soll das Öl die Muskeln lockern, die zu sehr angespannt sind.

Was ist bei der Anwendung wichtig?

Wenden Sie Pfefferminzöl nie unverdünnt an.

Es gibt 2 Möglichkeiten.

Einmal kann man es innerlich nehmen.

Und man kann es auch auf die Haut auftragen.

Auf der Haut kann das Öl zu Reizungen führen.

Innerlich kann es zu starken Magen-Darm-Beschwerden kommen.

Beim Inhalieren kann man Atemnot bekommen.

Möchten Sie Pfefferminzöl gegen Reizdarmbeschwerden nehmen, sollten Sie ein Fertigarzneimittel aus der Apotheke nehmen.

Das Heilkraut hilft am besten, wenn es in einer bestimmten Form ist.

Diese Form nennt man Arzneiform.

Pfefferminzöl sollte erst im Darm wirken und nicht schon im Magen.

Spannungskopfschmerzen können mit Minzöl besser werden.

Massieren Sie das Öl direkt auf der schmerzenden Stelle ein.

Oder geben Sie das Öl auf ein Tuch und massieren Sie damit die Stelle.

Lassen Sie sich zur Anwendung in der Apotheke beraten.

Das Öl darf nicht an die Augen kommen.

Nebenwirkungen und Wechselwirkungen

Pfefferminztee kann Sodbrennen und Übelkeit verursachen.

Das ist wahrscheinlich, wenn man den Tee oder das Öl nimmt.

Das ist aber auch wahrscheinlich, wenn man Arzneimittel davon nimmt.

Es kann auch Brennen im Analbereich und Mundtrockenheit geben.

Wenn Sie Probleme mit der Galle haben, sollten Sie das Heilkraut nicht nehmen.

Der Inhaltsstoff Menthol kann bei Säuglingen und Kleinkindern Atemnot auslösen.

Das gilt, wenn das Pfefferminzöl in der Nähe von Mund oder Nase ist.

Deswegen sollten Sie das Pfefferminzöl nicht auf die Brust geben.

Sie sollten das Kind auch nicht daran riechen lassen.

Fragen Sie beim Arzt oder in der Apotheke nach geeigneten Mitteln.

Menschen, die an Asthma leiden, müssen mit dem Arzt sprechen.

Dann können sie bestimmte Mittel nicht nehmen.

Ätherische Öle dürfen sie nicht einatmen.

Das kann Asthma auslösen.

Wenn Sie die Creme auf die Haut anwenden, können Sie allergische Reaktionen bekommen.

Wie viel und wie soll man die Heilpflanze nehmen?

Und was passiert, wenn man die Heilpflanze nimmt?

Fragen Sie in der Apotheke nach.