**Pfefferminze**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Pfefferminze.**

**30.08.2021**

* [**WAS IST PFEFFERMINZE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/pfefferminze-802797.html#was-ist-pfefferminze)
* [**WIE WIRKT PFEFFERMINZE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/pfefferminze-802797.html#wie-wirkt-pfefferminze)
* [**WAS MÜSSEN SIE BEI DER ANWENDUNG VON PFEFFERMINZE BEACHTEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/pfefferminze-802797.html#was-mssen-sie-bei-der-anwendung-von-pfefferminze-beachten)
* [**WELCHE WECHSELWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/pfefferminze-802797.html#welche-wechselwirkungen-sind-mglich)
* [**WER DARF PFEFFERMINZE NICHT ANWENDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/pfefferminze-802797.html#wer-darf-pfefferminze-nicht-anwenden)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/pfefferminze-802797.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist Pfefferminze?**

Pfefferminze ist eine Heilpflanze. Heilpflanzen sind besondere Pflanzen. Heilpflanzen haben heilende Kräfte. Heilpflanzen können gegen verschiedene Beschwerden helfen. Das Fachwort für Pfefferminze ist: Mentha x piperita.

In den Blättern der Pfefferminze sind zwei ätherische Öle. Ätherische Öle sind Pflanzenstoffe. Die Öle in der Pfefferminze sind: Menthon und Menthol. Menthol riecht sehr stark. Menthol verursacht den typischen Geruch der Pfefferminze.

Pfefferminze gibt es in verschiedenen Formen. Pfefferminze gibt es zum Beispiel als Tee und als Öl.

**Wie wirkt Pfefferminze?**

Pfefferminze kann bei verschiedenen Beschwerden helfen. Pfefferminze hilft zum Beispiel gegen:

* Verdauungsprobleme
* Reizdarm
* Spannungskopfschmerzen
* Erkältung
* Muskelschmerzen

**Verdauungsprobleme**

Pfefferminztee kann gegen leichte Magen-Darm-Beschwerden helfen. Dazu gehören zum Beispiel:

* Völlegefühl
* Bauchschmerzen
* Blähungen

**Reizdarm**

Das Reizdarm-Syndrom ist eine Erkrankung des Darms. Beim Reizdarm-Syndrom ist die Verdauung gestört. Der Darm ist nämlich gereizt. Pfefferminze kann gegen leichte Krämpfe helfen. Pfefferminze kann nämlich die Darm-Muskeln entspannen.

**Spannungskopfschmerzen**

Pfefferminze kann gegen Kopfschmerzen helfen. Das ätherische Öl in der Pfefferminze kann die Kälte-Rezeptoren in der Haut anregen. Die Haut fühlt sich dann an dieser Stelle kälter an. Sie haben Kopfschmerzen? Dann verdünnen Sie Pfefferminzöl mit Wasser. Massieren Sie dann Ihre Schläfen mit dem Öl. Sie spüren eine kühlende Wirkung. Das kann den Schmerz an dieser Stelle lindern.

**Achtung:** Das Pfefferminzöl darf nicht in Ihre Augen kommen.

**Erkältung**

Pfefferminzöl kann bei einer Erkältung helfen. Sie können das Pfefferminzöl zum Beispiel inhalieren. Das Pfefferminzöl löst den Schleim aus Ihren Bronchien. Die Bronchien verbinden die Luftröhre mit der Lunge. Über die Bronchien gelangt die Atemluft in die Lunge.

Als Nasenspray kann Pfefferminzöl auch gegen eine verstopfte Nase helfen.

Sie können Pfefferminzöl auch als Balsam auf die Haut einreiben.

**Muskelschmerzen**

Pfefferminzöl kann gegen verspannte Muskeln helfen. Dafür können Sie das Pfefferminzöl mit Wasser verdünnen. Verreiben Sie dann das Öl auf der Haut.

**Was müssen Sie bei der Anwendung von Pfefferminze beachten?**

Achtung: Wenden Sie Pfefferminzöl nur verdünnt an. Sie verdünnen Pfefferminzöl nicht? Dann kann das verschiedene Folgen haben. Dazu gehören zum Beispiel:

* Haut-Reizungen
* Magen-Darm-Beschwerden
* Atemnot

Sie möchten Pfefferminzöl bei Reizdarm-Beschwerden einnehmen? Dann sollten Sie ein fertiges Arzneimittel mit Pfefferminze in der Apotheke kaufen. Das fertige Arzneimittel wirkt genau an der betroffenen Stelle. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Sie möchten Pfefferminzöl gegen Spannungskopfschmerzen anwenden? Dann können Sie das verdünnte Öl mit den Fingern oder mit einem Tuch auf die Haut einreiben.

Sie wissen nicht: Wie verwende ich Pfefferminze als Medizin? Dann fragen Sie einen Arzt oder einen Apotheker. Der Arzt und der Apotheker können Ihnen sagen: So verwenden Sie Pfefferminze richtig.

**Welche Wechselwirkungen sind möglich?**

Die Einnahme von mehreren Wirkstoffen gleichzeitig kann Folgen haben. Dazu sagt man auch: Wechselwirkungen. Pfefferminztee und Pfefferminzöl können verschiedene Wechselwirkungen haben. Zu den möglichen Wechselwirkungen gehören zum Beispiel:

* Übelkeit
* Sodbrennen
* Brennen im Anal-Bereich
* Mund-Trockenheit

**Wer darf Pfefferminze nicht anwenden?**

Manche Menschen dürfen Pfefferminze nicht als Medizin anwenden. Zu diesen Menschen gehören zum Beispiel:

* **Babys und kleine Kinder:** Bei Babys und kleinen Kindern kann der Inhaltsstoff Menthol Atemnot verursachen.
* **Menschen mit Gallen-Problemen**: Sie haben Probleme mit Ihrer Galle? Dann sollten Sie Pfefferminze nicht einnehmen.
* **Menschen mit Asthma**: Sie haben Asthma? Dann dürfen Sie Pfefferminzöl nicht inhalieren. Pfefferminzöl kann bei Ihnen vielleicht einen Asthma-Anfall auslösen.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Pfefferminze lesen? Mehr Informationen über Pfefferminze finden Sie [hier.](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/pfefferminze-hilfreich-gegen-kopf-und-bauchschmerzen-733337.html) Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.