

Acker-Minze

Mentha arvensis

Lamiaceae · Mentha · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine Heilpflanze mit einer Vielzahl von Anwendungen, die eine Reihe von bioaktiven Verbindungen enthält.

WIRKUNG

kühlend, betäubend, antispasmodisch, antimikrobiell, beruhigend, entzündungshemmend

ANWENDUNG

- Tees
- Kapseln/Extrakte
- Sirup oder Bonbons
- Hautpflege
- Muskel- und Gelenkschmerzen

ÜBERLIEFTE HEILWIRKUNGEN

- Hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Krämpfen und Übelkeit. Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Hautirritationen lindern.

ERKENNUNGSMERKMALE

stark duftende Blätter, lila oder weiße Blüten

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Juli bis September

STANDORT

Äcker, Wege, Schuttplätze, Wiesen (besonders auf nährstoffreichen Böden)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

ZUBEREITUNG

- Tee
- Extrakt

- Ätherisches Öl

ERNTEZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: vor der Blüte, wenn der Mentholgehalt am höchsten ist · Tageszeit: morgens · Bedingungen: nach dem Tau
- Teil: Blüte · Monate: [7, 8, 9]

SAMMELN

- Monate: [5, 6] · Hinweis: Frische Blätter sofort verarbeiten oder trocknen. · Tageszeit: morgens nach dem Tau · Bedingungen: Ernte morgens nach dem Tau für maximale Wirkstoffkonzentration. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|Knospe
- Monate: [7, 8] · Hinweis: Sammeln der Blütenstände in der Blütephase. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif|überreif

TROCKNUNG

an einem dunklen, trockenen Ort aufgehängt oder in einem Dörrautomaten

LAGERUNG

Frisch: im Kühlschrank

Getrocknet: mehrere Monate

Eingefroren: ja

INHALTSSTOFFE

- Menthol
- Menthon
- Menthylacetat
- Limonen
- Caryophyllen
- Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- mentholhaltig

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft/Stillzeit: nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden. Kinder: nicht bei Kleinkindern ohne ärztliche Rücksprache anwenden.

HÖCHSTMENGE

Tee: 2–3 Tassen täglich

Extrakte/kapseln: meist 200–500 mg Extrakt pro Tag

WECHSELWIRKUNGEN

Bei Einnahme von Medikamenten (z.B. Blutverdünnern) Vorsicht walten lassen.

- Hinweis: Bei Einnahme von Medikamenten (z.B. Blutverdünnern) Vorsicht walten lassen.

QUELLEN

- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Mentha%20arvensis> · Titel: LOTUS — Mentha arvensis
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Acker-Minze> · Titel: Acker-Minze – Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-kraeuter-a-z/uebersicht-pflanzen-l-r/minze-acker-minze/>

Titel: Minze - Acker Minze - Wildkräuter bestimmen & verwenden

- Typ: web · Url: https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-wissen/pflanzenlexikon/minze/ · Titel: Ackerminze: belebend & beruhigend zugleich | Kneipp
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_arvensis · Titel: Mentha arvensis- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.awo.com.au/blog/peppermint-oil-mentha-arvensis-vs-mentha-piperita/> · Titel: Peppermint Essential Oils: The Difference Between Mentha Arvensis...
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/391445076_Menthol_mint_Mentha_arvensis_An_annual_aromatic_crop_for_small_and_marginal_farmers_and_MSMEs_A_review · Titel: Menthol mint (Mentha arvensis): An annual aromatic crop for small...
- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/2311-7524/9/2/224> · Titel: Mentha arvensis and Mentha × piperita-Vital Herbs with Myriads of Pharmaceutical Benefits
- Typ: web · Url: <https://phytochem.nal.usda.gov/ethnobotanical-plant-mentha-arvensis> · Titel: Ethnobotanical Plant Mentha arvensis | Dr. Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Databases
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5064-mentha-arvensis> · Titel: Mentha arvensis (Pudina): Ayurvedic Uses, Benefits & Healing Power
- Typ: web · Url: <https://ayurvedicoils.com/tag/mentha-arvensis-in-ayurveda> · Titel: Mentha Arvensis in Ayurveda | Essential Oil
- Typ: web · Url: https://ayurvedicoils.com/essential-oils-info-buy-purchase_mentha-piperita-essential-oil_1042.html · Titel: Mentha Piperita Essential Oil | Essential Oil
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/mentha-arvensis> · Titel: Mentha Arvensis - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: https://rjpponline.org/HTML_Papers/Research+Journal+of+Pharmacognosy+and+Phytochemistry_PID_2021-13-3-7.html · Titel: Mentha arvensis
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5064-mentha-arvensis> · Titel: Mentha arvensis (Pudina): Ayurvedic Uses, Benefits & Healing Power
- Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Mentha arvensis](https://www.gbif.org/species/search?q=Mentha+arvensis) · Titel: GBIF — Mentha arvensis
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgaerten/minze-ernten-40612> · Titel: Minze ernten: Das sollten Sie beachten - Mein schöner Garten Vollständiger Leitfaden zum Anbau und zur Ernte von Minze ... Minze anbauen, pflegen, ernten und lagern - Gartenblues Minzen anbauen, pflegen und ernten | MDR.DE Minze anbauen, pflegen, ernten und lagern - meine ernte Images Minze ernten » So ernten Sie Minze richtig - Gartenjournal.net Minze - Acker Minze - Wildkräuter bestimmen & verwenden
- Typ: web · Url: <https://de.jardineriaon.com/die-Minzernte.html> · Titel: Vollständiger Leitfaden zum Anbau und zur Ernte von Minze ...
- Typ: web · Url: <https://gartenblues.de/minze-anbauen-pflegen-ernten-und-lagern/> · Titel: Minze anbauen, pflegen, ernten und lagern - Gartenblues
- Typ: web · Url: <https://www.slideshare.net/slideshow/production-technology-of-mentha/237548756> · Titel: Production technology of Mentha | PDF | Agriculture | Industries
- Typ: web · Url: <https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+arvensis> · Titel: Mentha arvensis Corn Mint, Wild mint PFAF Plant Database
- Typ: web · Url: <https://www.slideshare.net/slideshow/production-technology-of-menthamentha-arvensis-237544766/237544766> · Titel: Production Technology of Mentha (Mentha arvensis) | PPTX
- Typ: ema · Url: https://www.ema.europa.eu/en/search?search_api_fulltext=Mentha%20arvensis · Titel: EMA — Mentha arvensis
- Typ: web · Url: <https://taz.de/Pestizide-im-Freiland-verboten!/5501788/> · Titel: Pestizide im Freiland verboten: EU holt Bienenkiller vom Acker | taz.de