

Grüne Minze

Mentha spicata

Lamiaceae · Mentha · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Aufrechte, krautige, mehrjährige Pflanze (Perenne). Starkwüchsig, bildet Rhizome und Ableger. Blätter eiförmig bis lanzettlich, stark aromatisch. Blüten klein, lilafarben bis weiß in endständigen, ährigen Blütenständen.

WIRKUNG

Menthol, Menthofuran, Flavonoide

ANWENDUNG

Kulinarische Nutzung (Tees, Desserts, Fleischgerichte), Medizinische Anwendungen (Traditionell bei Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Entzündungen)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Phytotherapie zur Unterstützung der Gesundheit und Heilung.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Entzündungen

AYURVEDA

Primary uses: ['reducing_Ama', 'alleviating_Kapha_and_Pitta_imbalances']

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Griechische Nymphe Minthe, von Persephone in eine Pflanze verwandelt

KULTURELLE BEDEUTUNG

Symbol für Frische und Erholung (z. B. in Bädern gestreut)

ERKENNUNGSMERKMALE

Stiele: vierkantig

Blätter: mit sägezahntem Rand

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Juli-September

STANDORT

feuchte Wiesen, Uferzonen, Moore, Flussufer

HERKUNFT

Europa, Nordafrika, Westasien (bis China)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und Blütenstände (frisch oder getrocknet)

ZUBEREITUNG

- getrocknet
- frisch
- gefroren

ERNTEZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Im Spätsommer bis Herbst (Juli-September), wenn die Blütenknospen sich öffnen.
- Teil: Blatt · Monate: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12] · Hinweis: Ganzjährig möglich, aber besonders aromatisch nach dem ersten Frost oder im Frühling.

SAMMELN

- Monate: [7, 8] · Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Menthol
- Menthofuran
- 1,8-Cineole (Eucalyptol)
- Rosmarinic acid
- Flavonoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- Menthol
- Menthofuran
- 1,8-Cineole (Eucalyptol)

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

potentielle_abortions

NEBENWIRKUNGEN

Potentielle abortions: ja

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: buch · Titel: Buchleser-Warteschlange · Hinweis: Erstbeleg: Buchfund «Mentha spicata condensata» aus botaniker_queue
- Typ: primaer · Titel: PubMed/MEDLINE · Korpus: medline · Hinweis: 8 Abstracts nennen diese Art
- Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Grüne Minze · Korpus: kiwix · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Grüne Minze» (gefunden über «Mentha spicata»)