

Kleinblütige Bergminze

Clinopodium nepeta

Lamiaceae · Clinopodium · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Perennierende Halbstrauch mit kompakter, buschiger Form (Höhe: 20–46 cm). Blätter grau-grün, oreganoartig, duften nach Minze/Pennyroyal. Blüten lavendelrosa, blüht von Sommer bis Herbst.

WIRKUNG

Antimikrobielle Wirkung, Entzündungshemmende Substanzen, Spasmolytika, Insektizide/Repellentien

ANWENDUNG

- Tee bei Husten, Erkältungen und Bronchitis
- Äußerlich bei Hautirritationen, Ekzemen oder kleinen Wunden
- Mundspülung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Respiratorische Erkrankungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Entzündungshemmende Wirkung
- Antiseptische Wirkung

WUCHS

Halbstrauch

BLÜTEZEIT

- Sommer bis Herbst

STANDORT

Sonnig bis halbschattig

HERKUNFT

Mediterranraum, Nordafrika, Teile Zentralasiens, Südeuropa bis Iran/Transkaukasus

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter und ätherisches Öl

ZUBEREITUNG

- Teeaufguss
- Ätherisches Öl

ERNTZEIT

- Teil: Blätter & Stängel · Monate: [3, 4, 6, 7, 8] · Hinweis: Hauptsaison Juni bis August (während der Blütezeit), Frühjahrsernte März–April (vor der Blüte für aromatische Blätter). Herbsternnte September (nach der Blüte, aber vor dem ersten Frost) · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüten · Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Hauptsaison Juli–September (wenn die Blütenknospen sich öffnen). · Mondphase: zunehmend

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Einzelne Blätter oder ganze Triebe abknicken, nicht abschneiden · Bedingungen: optimal von Mai bis September (Aroma intensiviert sich bei Sonneneinstrahlung) · Pflanzenteil: Blatt
- Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Mit einer Schere oder den Fingern abtrennen · Bedingungen: für Tee oder Trocknung · Pflanzenteil: Blüte
- Monate: [9, 10] · Bedingungen: für frischen Geschmack · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: nach der Blüte

LAGERUNG

Getrocknete Blätter: 6–12 Monate an einem dunklen, trockenen Ort

INHALTSSTOFFE

- Monoterpene wie 1,8-Cineol
- Pulegon
- Thymol und Carvacrol
- Flavonoide wie Apigenin und Luteolin

ÄTHERISCHE ÖLE

- (+)-pulegone
- menthone
- β-pinene
- α pinene
- α-myrcene
- cymene
- camphene
- limonene,
- (+)-menthone
- menthol natural
- piperitone
- (-)-isomenthone
- thymol
- β-bourbonene
- terpineol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

NEBENWIRKUNGEN

- Lebertoxizität durch Pulegon (in hohen Dosen)
- Neurotoxizität durch Thujon (in Spuren)

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft
- Allergien gegen Lippenblütler

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 «Clinopodium nepeta spruneri» aus botaniker_queue
- Typ: primaer · Titel: PubMed/MEDLINE · Korpus: medline · Hinweis: 2 Abstracts nennen diese Art
- Typ: korpus · Datei: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim · Stand: 2026-01-15 · Titel: Kleinblütige Bergminze · Korpus: kiwix · Hinweis: kiwix: wikipedia_de_all_maxi_2026-01.zim (Stand 2026-01-15), Artikel «Kleinblütige Bergminze» (gefunden über «Calamintha nepeta»)