

Wasserrminze

Mentha aquatica

Lamiaceae · Mentha · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine mehrjährige, krautige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie wird oft in der Küche, Medizin und Kosmetik verwendet.

WIRKUNG

- verdauungsfördernd

- antispasmodisch
- analgetisch
- antimikrobiell
- antioxidativ
- kühlend
- antiphlogistisch

ANWENDUNG

- Tee
- Salbe
- Inhalationen
- Hautpflegeprodukte
- Haarpflegeprodukte

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsbeschwerden
- Blähungen
- Menstruationsbeschwerden
- Kopfschmerzen (Migräne)
- Halsschmerzen

ERKENNUNGSMERKMALE

weiße bis rosa Blüten in Scheinquirlen, aufrechte, verzweigte Stängel (30-100 cm), gegenständige, gezahnte Blätter

WUCHS

aufrecht oder aufsteigend

BLÜTEZEIT

- Juni bis September

STANDORT

feuchte Standorte wie Uferbereiche, Teiche, Moore oder sumpfige Wiesen

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Stängel

ZUBEREITUNG

- Tee
- Kapseln
- Tropfen
- Gurgellösung
- Salbe
- Inhalation

ERNTENZEIT

• Teil: Blatt|Stängel · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: vor der Blüte oder nach der Blüte ernten. ·
Mondphase: zunehmend|abnehmend

INHALTSSTOFFE

- β phellandrene
- (+)- β -phellandrene
- (+)-sabinene
- α -myrcene

- β -pinene
- cymene
- α pinene
- limonene,
- (-)- β -pinene
- α -limonene
- sabinene
- (+)- α -pinene
- camphene
- β -elemene
- carvone
- linalool, (+-)-
- (-)-carvone
- (1r,2s,5s)-2,6,6-trimethylbicyclo[3.1.1]heptan-3-one
- (1s,5s)-carvyl acetate
- salvigenin
- 2-(4-methylcyclohexyl)prop-2-en-1-yl acetate
- 3,7-dimethyl-1,3,6-octatriene
- terpinolene
- (+)-pulegone
- trans- β -ocimene
- menthone
- 4',5,6,7-tetramethoxyflavone
- (+)-linalool
- carveol
- 4-isopropyl-1,6-dimethyl-3,4,4a,7,8,8a-hexahydronaphthalene

ÄTHERISCHE ÖLE

- β phellandrene
- (+)- β -phellandrene
- (+)-sabinene
- α -myrcene
- β -pinene
- cymene
- α pinene
- limonene,
- (-)- β -pinene
- α -limonene
- sabinene
- (+)- α -pinene
- camphene
- β -elemene
- carvone

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- Übelkeit
- Erbrechen

- Schwindel (bei hohen Dosen ätherisches Öl)

GEGENANZEIGEN

- Überempfindlichkeit gegen Lamiaceae
- Gallensteine
- Säuglinge
- Herzrhythmusstörungen

HÖCHSTMENGE

Verdauungsbeschwerden: 2 g getrocknete Blätter/Tag

Blähungen: 0,4 ml ätherisches Öl (verdünnt)

Menstruationsbeschwerden: 4 g Blätter/Tag

Kopfschmerzen: 0,2 ml Mentholöl (inhaliert)

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Prolongierte Exposition zu Mint-Essenzölen kann zu Dermatitis oder allergischen Reaktionen führen. · Pflanze latein: ... · Pflanze deutsch: ...
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mentholhemmung von CYP3A4 kann die Effektivität von Medikamenten wie Warfarin, Cyclosporin oder Statinen beeinträchtigen. · Pflanze latein: ... · Pflanze deutsch: ...
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Menthol kann die Effekte von Diuretika verstärken, was zu Elektrolytemangel führen kann. · Pflanze latein: ... · Pflanze deutsch: ...
- Typ: wirkung_aufgehoben · Hinweis: Mentha aquatica kann die Wirkung von Hormonwirkenden Medikamenten aufweichen, insbesondere bei hormonsensitiven Krebsarten. · Pflanze latein: ... · Pflanze deutsch: ...
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Mentha aquatica kann vor Operationen vermieden werden, da es mögliche Wechselwirkungen mit Anästhetika haben könnte. · Pflanze latein: ... · Pflanze deutsch: ...

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Wassermintze> · Titel: Wassermintze
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Wasserlinsengewächse> · Titel: Wasserlinsengewächse
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_aquatica · Titel: Mentha aquatica
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_aquatica · Titel: Mentha aquatica
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha_aquatica · Titel: PFAF — Mentha aquatica
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Mentha%20aquatica> · Titel: LOTUS — Mentha aquatica
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33605850/> · Titel: A Comprehensive Review on the Ethnobotany, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology of Mentha aquatic L (water mint) as a Wild Shallow Vegetable - PubMed
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874121004931> · Titel: The traditional uses, phytochemistry and pharmacology of spearmint (Mentha spicata L.): A review - ScienceDirect
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/349451378_A_Comprehensive_Review_on_the_Ethnobotany_Phytochemistry_Pharmacology_and_Toxicology_of_Mentha_aquatic_L_water_mint_as_a_Wild_Shallow_Vegetable · Titel: (PDF) A Comprehensive Review on the Ethnobotany, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology of Mentha aquatic L (water mint) as a Wild Shallow Vegetable
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5063-mentha-aquatica> · Titel: Mentha aquatica (Water Mint) - Ayurvedic Uses, Benefits ...
- Typ: web · Url: https://ayurwiki.org/herbs/Mentha_aquatica_-_Water_Mint/ · Titel: Mentha aquatica - Water Mint - Ayurwiki - Ayurveda Knowledge Base

- Typ: web · Url: <https://terrawhisper.com/herbs/mentha-aquatica.html> · Titel: Water Mint (Mentha aquatica): Benefits, Uses, Dosage, and ...