

Poleiminze

Mentha pulegium

Lamiaceae · Mentha

ÜBER DIE PFLANZE

Mentha pulegium ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die in feuchten Orten gedeiht. Sie hat eiförmige Blätter und violette Blüten an achselstehenden Scheinquirlen.

WIRKUNG

krampflösend, verdauungsfördernd, beruhigend

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Behandlung von Marsleiden mit Marskristallen, Marspflanzen und Marstierextrakten

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Menstruationsstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Blähungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet seit Jahrhunderten in Griechenland und Indien.

ERKENNUNGSMERKMALE

kleine, violette Blüten in Scheinquirlen an den Stängeln und kurze, eiförmige Blätter.

WUCHS

krautig

STANDORT

feuchte Orte

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Stängel mit Blättern

ERNTZEIT

• Teil: Blüte|Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Ernte kurz vor der Blüte · Tageszeit: frühmorgens oder abends · Bedingungen: Sonnige bis halbschattige Plätze, gut durchlässige Gartenerde

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe empfohlen · Tageszeit: morgens · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt|Blüte · Reifezustand: vor Reife|reif
- Monate: [6] · Hinweis: Aerial parts (leaves and flowers) are dried or used fresh. Use caution with Pennyroyal due to toxicity. · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Gesamtpflanze · Reifezustand: reif

TROCKNUNG

zügig bis 35°C

INHALTSSTOFFE

- Aetherische oele: ja · Flavonoide: ja · Alkaloide: nein · Gerbstoffe: ja

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- Poleiminzenkraut
- ätherisches Öl

GIFTIG FÜR

- Menschen
- Leber

VERGIFTUNGSZEICHEN

Würgen, Erbrechen, Blutdrucksteigerung, zentrale, narkoseartige Lähmung

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft
- Leberkrankheit

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Pennyroyal sollte niemals innerlich konsumiert werden, da es zu schweren Leberschäden führen kann. · Pflanze latein: *Mentha pulegium* · Pflanze deutsch: Poleiminze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Pennyroyal sollte niemals mit anderen Kräutern innerlich kombiniert werden. · Pflanze latein: *Mentha pulegium* · Pflanze deutsch: Poleiminze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Pennyroyal sollte niemals innerlich konsumiert werden, auch in Kombination mit anderen Kräutern nicht. · Pflanze latein: *Mentha pulegium* · Pflanze deutsch: Poleiminze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Pennyroyal und Pfefferminze sollten niemals zusammen genommen werden. · Pflanze latein: *Mentha pulegium* · Pflanze deutsch: Poleiminze
- Typ: hemmt · Hinweis: Pennyroyal kann die Wirksamkeit anderer Kräuter reduzieren. · Pflanze latein: *Mentha pulegium* · Pflanze deutsch: Poleiminze
- Typ: traditionelle_kombination · Hinweis: Kombinationen von Poleiminze mit anderen Kräutern wurden traditionell zur Behandlung von Menstruationsstörungen, Nervenkrankheiten und mehr verwendet. · Pflanze latein: *Mentha pulegium* · Pflanze deutsch: Poleiminze

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Polei-Minze> · Titel: Polei-Minze
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_pulegium · Titel: Mentha pulegium
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_pulegium · Titel: Mentha pulegium
- Typ: pfaf · Url: [https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha pulegium](https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+pulegium) · Titel: PFAF — Mentha pulegium
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37711001/> · Titel: Mentha Pulegium: A Plant with Several Medicinal Properties
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/mentha-pulegium> · Titel: Mentha pulegium - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Polei-Minze> · Titel: Polei-Minze - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://herbmate.app/herbs/Pennyroyal/> · Titel: Pennyroyal (Menthapulegium) · HerbMate
- Typ: web · Url: <https://scispace.com/papers/nutritional-value-and-therapeutic-effect-of-mentha-pulegium-w6wn6mm3> · Titel: (PDF) Nutritional value and therapeutic effect of Menthapulegium...
- Typ: web · Url: <https://www.dreamstime.com/mentha-pulegium-pennyroyal-tea-made-wild-plants-mentha-pulegium-pennyroyal-tea-image110792414> · Titel: MenthaPulegiumor PennyroyalTeaStock Photo - Image of infuser...
- Typ: web · Url: <https://herbaltea.blog/herbal-tea-side-effects-drug-interactions-dosage-limits-warnings/> · Titel: Herbal Tea Side Effects: Drug Interactions, Dosage Limits & Warnings - Herbal Tea Blog

- Typ: web · Url: <https://www.endoaxis.com/the-use-of-herbs-during-pregnancy-and-lactation-a-balancing-act/> · Titel: The Use of Herbs During Pregnancy and Lactation: A Balancing Act - EndoAxis
- Typ: web · Url: <https://www.phytoscout.de/pflanze/poleiminze/> · Titel: Poleiminze- Phytoscout | Heilpflanzen
- Typ: web · Url: <https://heilkraeuter.de/lexikon/poleiminze.htm> · Titel: Poleiminze
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/poleiminze.shtml> · Titel: Poleiminze| Heilkräuter Verzeichnis
- Typ: web · Url: <https://www.meine-teemischung.de/poleiminze-tropfen-1424> · Titel: PoleiminzeTropfen -Tinktur- in Apothekenqualität
- Typ: web · Url: <https://www.frauen-heilkraeuter.de/frauenkraeuter-lexikon/poleiminze/> · Titel: Poleiminze- Wirkung,Anwendungals Heilkraut
- Typ: web · Url: <https://lelextea.com/de/organiscs-griechische-kräuter-kräutertees-griechischen-bergtee/fliskouni-agriamonta-mentha-pulegium-pennyroyal-bio-2/> · Titel: Bio Griechischer WilderPoleiminzeTee Bergkräuter 25 gr – Lelex Tea
- Typ: web · Url: https://www.academia.edu/70540140/Mentha_aquatica_L_Mentha_longifolia_L_Mentha_pulegium_L_Lamiaceae · Titel: Menthaaquatica L.Menthalongifolia L.MenthapulegiumL.Lamiaceae
- Typ: web · Url: <https://www.dreamstime.com/mentha-pulegium-pennyroyal-tea-made-wild-plats-mentha-pulegium-pennyroyal-tea-image110792414> · Titel: MenthaPulegiumor Pennyroyal Tea Stock Photo - Image of infuser...
- Typ: web · Url: <https://www.herbalgram.org/resources/herbmedpro/herb-list/mentha-pulegium-hedeoma-pulegioides?subCat=Interactions> · Titel: Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides: Interactions
- Typ: web · Url: <https://europepmc.org/article/med/37711001> · Titel: Mentha pulegium: A Plant With Several Medicinal Properties.
- Typ: web · Url: <https://homeomart.com/products/mentha-pulegium-homeopathy-dilution-6c-30c-200c-1m-10m> · Titel: MenthaPulegiumHomeopathy Dilution 6C, 30C, 200C, 1M, 10M
- Typ: web · Url: <https://www.mayernikkitchen.com/medicinal-plants/pennyroyal> · Titel: Pennyroyal -menthapulegium| Mayernik Kitchen
- Typ: web · Url: <https://www.botanical-online.com/en/photography/photo-mentha-pulegium> · Titel: MenthapulegiumL. (Pennyroyal) – Botanical online
- Typ: web · Url: <https://heilkraeuterwelt.com/poleiminze-wirkung/> · Titel: Die Poleiminze Wirkung 2026: Fakten und Tipps für Sie
- Typ: web · Url: <https://kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/poleiminze.shtml> · Titel: Poleiminze - Heilkräuter Verzeichnis
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Mentha%20pulegium> · Titel: LOTUS — Mentha pulegium
- Typ: web · Url: <https://ethnobotanyjournal.org/index.php/era/article/view/7435> · Titel: Ethnobotanical insights into the traditional use of six medicinal plants...
- Typ: web · Url: <https://ijeab.com/detail/ethnobotany-study-of-medicinal-plants-used-in-the-treatment-of-respiratory-diseases-in-the-middle-region-of-oum-rbai/> · Titel: EthnobotanyStudy ofMedicinalPlantsUsedin the Treatment of...