

Rundblättrige Minze

Mentha suaveolens

Lamiaceae · Mentha

ÜBER DIE PFLANZE

Aromatische und ausdauernde krautige Pflanze mit unterirdischen Ausläufern oder Rhizomen. Die aufrechten bis kriechenden Stängel können verzweigt sein, die Laubblätter sind einfach, gezähnt oder gesägt.

WIRKUNG

Carminativ, antiseptisch, desinfektiv, expectorant und antiastmatisch, fiebrefreierend, beruhigend und analgetisch, astringent

ANWENDUNG

- Tee
- Essenz
- Öl

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Kräutersirup und Öle aus Pflanzensäften, feuchte Umschläge, schmerzstillende Salben, Gebet und Segnung

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Erleichtert digestive Probleme
- Verhindert leichte Infektionen bei oberflächlichen Wunden
- Hilft bei den Symptomen von Erkältungen, Asthma, Husten oder Grippe
- Unterstützt die Abkühlung durch Schweißausstoß und Linderung allgemeiner Unwohlsein bei Erkältungen
- Empfohlen für Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Knochenweh und zur Erleichterung des Brennens und der Entzündung durch Insektenbisse, Nadelstiche oder andere Stichwunden von Pflanzen
- Regelt den Menstruationszyklus
- Hilft bei leichten Durchfällen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Traditionell für Menstruationsprobleme, Hautkrankheiten, Anämie, Gewichtsverlust, Antikancerwirkungen (noch unter Studien)

ERKENNUNGSMERKMALE

unterirdische Ausläufer oder Rhizomen, aufrechte bis kriechende Stängel mit verzweigten Blütenständen

WUCHS

krautig

STANDORT

feuchte Standorte mit guter Drainage

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Stängel

ERNTEZEIT

• Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Regelmäßiger Ernteschnitt hält die Pflanzen kompakt und zögert die Blüte hinaus. · Tageszeit: morgens · Bedingungen: vor der Blüte und in den frühen Morgenstunden

SAMMELN

- Hinweis: Regelmäßiger Ernteschnitt hält die Pflanzen kompakt und zögert die Blüte hinaus. Handschuhe empfohlen. · Tageszeit: morgens|abends|nach Tau · Bedingungen: Trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif

INHALTSSTOFFE

- Essentielle Öle (reicher in Menthol, Carvone und Limonen), Flavonoide, Tannine, Saponine und phenolische Verbindungen, Mineralien wie Eisen, Kalium und Calcium, Vitamine A und C
- Menthol

ÄTHERISCHE ÖLE

- mentholhaltig

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

VERGIFTUNGSZEICHEN

- milde Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen
- Magenreizung

NEBENWIRKUNGEN

- milde Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen bei übermäßigem Verbrauch
- Magenreizung bei Überdosis

GEGENANZEIGEN

- bei Schwangerschaft und Asthma vermeiden, bei Kindern nur mit Vorsicht
- Vorsicht bei bestimmten Gesundheitsproblemen

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: bei Gallensteinen, Verschluss der Gallenwege oder schweren Leberschäden · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* · Pflanze deutsch: Rundblättrige Minze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: während der Schwangerschaft, bei Asthma, hohen Dosen und bei Kleinkindern ohne professionelle Überwachung · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* · Pflanze deutsch: Rundblättrige Minze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: bei empfindlicher Magenschleimhaut, Sodbrennen/Reflux und Gallensteinen · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* · Pflanze deutsch: Rundblättrige Minze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: bei Babys und Kleinkindern, da ihre Mägen noch empfindlich sind · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* · Pflanze deutsch: Rundblättrige Minze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: ihre Wirkung unbekannt · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* 'Variegata' · Pflanze deutsch: Buntblättrige Minze
- Typ: hemmt · Hinweis: die Produktion von Muttermilch reduzieren kann · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* · Pflanze deutsch: Rundblättrige Minze
- Typ: hemmt · Hinweis: Gastroesophageal Reflux kann durch den Einsatz von Peppermintleafen auftreten · Pflanze latein: *Mentha suaveolens* · Pflanze deutsch: Rundblättrige Minze
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: können Blutungen verursachen und das Risiko einer Fehlgeburt erhöhen · Pflanze latein: *Angelica archangelica*, *Sambucus nigra*, *Hypericum perforatum* · Pflanze deutsch: Engelwurz, Weinraute oder Johanniskraut
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: können die Gebärmutter stimulieren · Pflanze latein: *Gynura procumbens*, *Aralia elata* · Pflanze deutsch: Teufelskralle oder Kanadisches Schaumkraut

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Rundblättrige_Minze · Titel: Rundblättrige

Minze

- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_suaveolens · Titel: Mentha suaveolens
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_suaveolens · Titel: Mentha suaveolens
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha_suaveolens · Titel: PFAF — Mentha suaveolens
- Typ: web · Url: <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Mentha-suaveolens-whole> · Titel: Mentha suaveolens whole - PubChem
- Typ: web · Url: <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Mentha-suaveolens-leaf> · Titel: Mentha suaveolens leaf - PubChem
- Typ: web · Url: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/european-union-herbal-monograph-mentha-x-piperita-l-folium-revision-1_en.pdf · Titel: european-union-herbal-monograph-mentha-x-piperita-l-folium ...
- Typ: web · Url: <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Mentha-suaveolens-leaf> · Titel: Mentha suaveolens leaf - PubChem
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/mentha-suaveolens> · Titel: Mentha suaveolens - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: https://de.wikipedia.org/wiki/Rundblättrige_Minze · Titel: RundblättrigeMinze- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Minzen> · Titel: Minzen- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.jardineriaon.com/mentha-softolens.html> · Titel: Mentha suaveolens: medicinal uses, benefits, and practical ...
- Typ: web · Url: https://kellymom.com/bf/got-milk/herbs_to_avoid/ · Titel: Herbs to avoid while breastfeeding - KellyMom.comPeppermint use while Breastfeeding | Drugs.comHerbs & Pregnancy: Safe vs. Unsafe Supplements | APAHerbal Monographs - Natural IngredientMenthae piperitae aetheroleum - herbal medicinal productHerbs in Pregnancy: What's Safe, What's Not? - Aviva Romm, MD
- Typ: web · Url: <https://www.drugs.com/breastfeeding/peppermint.html> · Titel: Peppermint use while Breastfeeding | Drugs.comHerbs & Pregnancy: Safe vs. Unsafe Supplements | APAHerbal Monographs - Natural IngredientMenthae piperitae aetheroleum - herbal medicinal productHerbs in Pregnancy: What's Safe, What's Not? - Aviva Romm, MD
- Typ: web · Url: <https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/pfefferminze-dosierung-id215028/> · Titel: Pfefferminze: Dosierung, Zubereitung, Einnahme | gesundheit.de
- Typ: web · Url: <https://minze-pflanzen.de/minze-tee.html> · Titel: Minze Tee
- Typ: web · Url: <https://www.meine-teemischung.de/36/zubereitung-dosierung/s> · Titel: Zubereitung / Dosierung Tee / Salbe / Tinkturen
- Typ: web · Url: <https://temperate.theferns.info/plant/Mentha+suaveolens> · Titel: Mentha suaveolens - Useful Temperate Plants
- Typ: web · Url: <https://famicord.ch/pregnancy-zone-2/schwangerschaftsinformationen/ist-es-in-ordnung-waehrend-der-schwangerschaft-minze-zu-trinken> · Titel: Minze in der Schwangerschaft – gut oder riskant? | FamiCord
- Typ: web · Url: <https://heb-franziska-zedler.de/minze-schwangerschaft/> · Titel: Minze In Der Schwangerschaft: Sicher Oder Risiko? | Hebamme FZ
- Typ: web · Url: <https://www.mmp-online.de/heftarchiv/2015/08/kann-menthol-waehrend-der-schwangerschaft-z-b-als-tee-inhalation-oder-zum-einreiben-angewendet-werden.html> · Titel: Kann Menthol während der Schwangerschaft z.B. als Tee, Inhalation oder zum Einreiben angewendet werden? - 08 - 2015 - Heftarchiv - MMP
- Typ: web · Url:

https://www.academia.edu/11984014/Effects_of_Mentha_suaveolens_Essential_Oil_Alone_or_in_Combination_with_Other_Drugs_in_Candida_albicans · Titel: (PDF) Effects of Mentha suaveolens Essential Oil Alone or in...

• Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/261521552_Effects_of_Mentha_suaveolens_Essential_Oil_Alone_or_in_Combination_with_Other_Drugs_in_Candida_albicans · Titel: (PDF) Effects of Mentha suaveolens Essential Oil Alone or in...

• Typ: web · Url: <https://www.lubera.com/de/gartenbuch/minztee-selber-machen-p4767> · Titel: Minztee selber machen Rezept, Anwendung & Wirkung

• Typ: web · Url: <https://www.hausgarten.net/minze-als-tee/> · Titel: Tee aus Minze selber machen - Welche Wirkung hat frischer Minztee? - Hausgarten.net

• Typ: web · Url: https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_70552874/marokkanische-minze-so-bereiten-sie-den-tee-zu.html · Titel: Marokkanische Minze: So bereiten Sie den Tee zu

• Typ: web · Url: <https://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq?atid=peppermint.menthepoivree&lang=eng> · Titel: PEPPERMINT - MENTHA X PIPERITA

• Typ: web · Url: https://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/dbImages/mono_peppermint_english.pdf · Titel: MENTHA X PIPERITA This monograph is intended to serve as ...

• Typ: web · Url: <https://en.jardineriaon.com/mentha-softolens.html> · Titel: Mentha suaveolens: medicinal uses, benefits, and practical applications

• Typ: web · Url: https://www.pflanzen-deutschland.de/Mentha_suaveolens.html · Titel: Rundblättrige Minze · Pflanzen in Deutschland