

Ackerminze

Die Minze wird allgemein bei Verdauungsbeschwerden oder Erkältungen eingesetzt, bekannt durch das japanische Minzöl.

Beschreibung

Haupt-Anwendungen:	Verdauungsschwäche,
Heilwirkung:	antibakteriell, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend,
Anwendungsbereiche:	Erkältung, Schnupfen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmschwäche, Durchfall, Magenkrämpfe, Gastritis, Magenschleimhautentzündung, Verstopfung, Übelkeit, Gallenschwäche, Gallensteine, Rheuma, <u>Gicht</u> , Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, Menstruationsbeschwerden,
wissenschaftlicher Name:	Mentha arvensis
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler = Lamiaceae
englischer Name:	Corn mint
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
<u>Inhaltsstoffe</u> :	Ätherisches Öl, Menthol, Flavonoide, Gerbstoff, Gerbsäure
Sammelzeit:	



Die Ackermintze kann man, wie ihre bekanntere Schwester, die Pfefferminze, vorwiegend als Tee verwenden.

Als Tee oder als Bestandteil von Teemischungen kann sie gegen Verdauungsbeschwerden helfen. Auch bei Erkältungen leistet sie gute Dienste.

Durch ihre schmerzstillenden und krampflösenden Eigenschaften hilft sie auch gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Als Umschlag kann man Ackermintzen-Tee gegen Hautentzündungen verwenden.

Ätherisches Öl

Das reine ätherische Öl ist im allgemeinen kaum erhältlich (in Ölekomposit Minze enthalten), aber das ätherische Öl der japanischen Ackermintze wird zur Mentholerzeugung benutzt. Die übrigbleibenden Bestandteile dieses Öls werden als japanisches Minzöl in den Handel gebracht. Insofern spielt das ätherische Öl der Ackermintze durchaus eine grosse Rolle.

Es erleichtert die Atmung und lindert Kopfschmerzen. Auch Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen können damit gelöst werden.

Achtung!

In der Schwangerschaft sollte man die Ackermintze, wie alle Minzarten, nicht verwenden, denn sie könnte eventuell Fehlgeburten auslösen.

Ausserdem vertragen manche Menschen keine Minze. Sie bekommen dadurch Magenschmerzen. Solche Menschen sollten auf die Anwendung von Minzarten verzichten.