

# Ätherisches Öl des Monats

## 7 duftige Gründe, warum Pfefferminzöl in der Hausapotheke unentbehrlich ist!

Autor: Marie Greiff



Wer kennt ihn nicht, den frischen, klaren Geruch der Pfefferminze. Das ätherische Öl der Pfefferminze ist als Standardarzneimittel registriert und kann sowohl innerlich, als auch äußerlich angewendet werden. Und gerade jetzt in der heißen Jahreszeit ist es besonders wohltuend, die kühlende Wirkung der Pfefferminze in Eistee, oder auch Cocktails, zu genießen. Der enthaltene Wirkstoff Menthol aktiviert dabei einen Kältegefühl auslösenden Rezeptor.

Bei der äußerlichen Anwendung stellt sich nach dem Kältereiz jedoch ein wärmendes, manchmal sogar ein leicht brennendes Gefühl auf der Haut ein, welches für die schmerzstillende und krampflösende Eigenschaft verantwortlich ist. Es sollte aber wegen seiner stark reizenden Eigenschaften **immer** verdünnt angewendet werden (10%).

### Spannungskopfschmerzen oder Migräne

Pfefferminzöl wird erfolgreich bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp eingesetzt. In wissenschaftlichen Studien konnte sogar gezeigt werden, dass die äußerliche Anwendung auf Stirn, Schläfen und Nacken der Einnahme von Paracetamol oder Acetylsalicylsäure (ASS) hinsichtlich der schmerzstillenden und entspannenden Wirkung ebenbürtig ist.

1. Erfrischend
2. Kühlend
3. Schleimlösend
4. Krampflösend
5. Schmerzlindernd
6. Entzündungshemmend
7. Verdauungsfördernd

### Weitere Verwendung

Die erfrischende und belebende Wirkung kann bei geistiger Erschöpfung und Überarbeitung schnell wieder einen klaren Kopf machen und zur Konzentrationsfähigkeit beitragen. Sehr effektiv ist dabei die Verwendung eines Duftsteines auf dem Schreibtisch.

Seit langem geschätzt wird die desinfizierende und antibakterielle Wirkung bei Zahnschmerzen, Mundgeruch und Zahnfleisch-entzündungen. Pfefferminzöl ist deshalb vielen Zahnpasten und Gurgellösungen beigemischt. Seine sanften krampflösenden und verdauungsfördernden Eigenschaften wirken wohltuend bei Bauchschmerzen, Völlegefühl und sogar stressbedingtem Reizdarm.

Darüber hinaus wirkt das Pfefferminzöl sehr gut schleimlösend und wird gerne bei Erkältungen und festsitzendem Husten in Einreibungen verwendet.

Auf keinen Fall sollte es aber einem Erkältungsbad beigemischt werden! Durch die kühlende Wirkung stellt sich sonst unmittelbar ein starkes Kältegefühl und Frieren ein.

### Kombinationsmöglichkeiten

Pfefferminzöl lässt sich wunderbar mit den ätherischen Ölen Benzoe, Bergamotte, Lavendel, Mandarine, Orange, Rose, Rosmarin und Zeder mischen. Der eigenen Kreativität im Duftölmischen sind keine Grenzen gesetzt.

**Hinweis:**  
**Keine** Anwendung bei Babys und Kleinkindern unter 3 Jahren!  
Hier kann das enthaltene Menthol zu Atemnot bis hin zum Atemstillstand führen!

## Unsere Empfehlungen bei Spannungskopfschmerzen oder Migräne

Das verdünnte Pfefferminzöl auf die Schläfen und den Nacken auftragen und sanft einmassieren. Bitte die Augenpartie großzügig aussparen.



Das **Magnesiumgel „Cool“** wird im Nacken, auf den Schläfen und der Stirn aufgetragen, kühlt angenehm sanft und kann helfen, Kopfschmerzen, insbesondere vom Spannungstyp, schnell zu lindern. Das Magnesium-Gel der Markt-Apotheke Greiff verbindet auf einzigartige Weise hochdosiertes, transdermal gut verfügbares Magnesium mit dem umfangreichen Wirkspektrum der Aromatherapie.

50 ml 12,90 €  
PZN 08126966

Auch für Schwangere geeignet.

**Hinweis:**  
Manche Homöopathen raten von der gleichzeitigen Einnahme oder Anwendung mit einem Homöopathikum ab.

Der „**Kopf Wohl Roll On extra stark**“ der Markt-Apotheke Greiff unterstützt die Entspannung der Muskulatur, beruhigt Schmerzen im Kopfbereich und trägt zur Konzentration bei.

Das ätherische Pfefferminzöl und weitere wertvolle Öle sorgen auf natürliche Weise für Entkrampfung und Schmerzlinderung.

10ml 6,50 € PZN 08153377



**DIY-TIPP**

### Körperpeeling Minzfrisch für den Sommer

5 Tropfen Pfefferminze bio  
8 Tropfen Zitrone bio  
30 ml Mandelöl bio  
300 g Meersalz

#### Zubereitung:

Die ätherischen Öle in das Mandelöl einrühren und anschließend gut mit dem Meersalz vermischen. Das erfrischende Peeling in einem fest verschließbaren Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren.

#### Anwendung

Beim Duschen oder Baden eine kleine Handvoll des Salz-Peelings auf die angefeuchteten Hautpartien geben und massieren.

