

PFEFFERMINZE

MENTHA PIPERITA

So erkennen:

- stark minziger Geruch, wenn zerrieben
- bis zu 80cm hohe Pflanze, Stängel vierkantig
- länglich-eiförmige Blätter stehen paarweise gegenüber
- lila Blüten in Juni-Sempember

Hier sammeln:

- im Juli auf Wiesen und an Gewässerufer

So wirkt:

- wichtigster Inhaltsstoff: Menthol
- appetitanregend
- krampflösend
- verdauungsförderlich
- Tee besonders gut bei Magen-Darm-Beschwerden

Tipp:

Schnelle Linderung bei Kopfschmerzen!

Einfach etwas Minzöl auf die Schläfen auftragen: Das enthaltene Menthol wirkt kühlend und regt die Durchblutung an, dadurch wirkt es schmerzlindernd.

