

## MINZE

„Wenn aber einer die Kräfte und Arten und Namen der Minze samt und sonders zu nennen vermöchte, so müsste er gleich auch wissen, wie viele Fische im Roten Meer wohl schwimmen ...“

So beschrieb der Benediktiner-Abt *Walahfried Strabo* von der Insel Reichenau bereits im 9. Jhd. die unübersehbare und unbestimmbare Artenvielfalt bei den Minze- Arten und –Sorten. Tatsächlich ist durch Kreuzungen und Züchtungen, aber scheinbar auch durch regionale Standortbedingungen die Bestimmung einer Art nicht immer leicht – auch heute nicht!



Die Minze allgemein ist seit der Antike bekannt, selbst im Neuen Testament wird sie erwähnt (Matthäus 23, 23 und Lukas 11,42) - dabei handelt es sich wahrscheinlich um die Rossminze (*Mentha longifolia*). Der botanische Gattungsname selbst – *Mentha* – geht auf die gleichnamige Nymphe zurück, die Geliebte des Pluto, die von Proserpina (Gemahlin des römischen Gottes der Unterwelt Pluto) zu eben solch einer Pflanze verwandelt wurde.

Wie oben erwähnt gibt es durch Kreuzungen und Züchtungen ein relativ große Anzahl von Minze-Arten, die größtenteils als Heil- und Gewürzkraut in allen Erdteilen Verwendung finden. Je nach Wirkstoff-Zusammensetzung (v.a. Mentholgehalt) sind sie unterschiedlich geeignet.

Die eigentliche Pfefferminze (*Mentha x piperita*) ist eine Kreuzung aus Wasserminze (*Mentha aquatica*) mit der Grünen oder Ähren-Minze (*Mentha spicata*) die 1696 in einem englischem Arzneigarten gezogen wurde. Weitere Urformen sind Rossminze, die Ackermintze (*Mentha arvensis*) und die rundblättrige *Mentha suaveolens*. Aus diesen Arten entstanden viele weitere Unterarten mit den unterschiedlichsten Aromen, deren genaue Bestimmung - auch heute noch – teilweise ein sehr schwieriges Unterfangen ist.



In der Regel setzt man Pfefferminze als Tee innerlich bei Magen- & Darmbeschwerden ein. Ein weiteres Einsatzgebiet für Pfefferminztee ist die Erkrankungen der oberen Atemwege.

Bei äußerlicher Anwendung eignet sich vor allem hochwertiges, ätherisches Öl, z.B. bei Kopfschmerzen durch das Verreiben einiger, weniger Tropfen auf Stirn und Schläfe.

Das berühmteste und wirksamste Öl ist da sicherlich das „Japanische Heilpflanzenöl“. Es wird aus der Japanischen Minze (*Mentha arvensis var. piperascens*) - links im Bild - gewonnen und ist sehr reichhaltig an ätherischem Öl und ist deswegen auch hoch wirksam.

Überhaupt ist der Wirkstoffgehalt bei den Minzen sehr hoch: Das ätherische Öl der Ackermintze besteht z.B. bis zu 42% aus freien Alkoholen (v.a. Menthol) aber auch Gerbstoffen und Flavonoide. Bei der Echten Pfefferminze ist der Menthol-Gehalt noch höher. Der Wirkstoffgehalt steigt generell mit der Anzahl der Sonnenstunden.

Der hohe Grad an Wirkstoffen sollte allerdings auch zu Vorsicht mahnen: Bei äußerlicher Anwendung kann es zu Hautreizungen und Schädigung der Schleimhäute kommen. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte es nicht generell nicht angewendet werden – außer auf ausdrücklichen Rat von Kinderärzten und/oder Heilpraktiker. Bei der innerlichen Anwendung können Magenbeschwerden auftreten, und bei Gallensteinleiden sollte man den Einsatz von Pfefferminze mit dem Arzt abklären. 3-6 g der Blätter oder 6 Tropfen hochwertigen ätherischen Öles pro Tag sollten nicht überschritten werden!



Apfelminze - *Mentha suaveolens* oder *Mentha rotundifolia* >  
(Kreuzung aus *M. longifolia* und *M. suaveolens*)

Bei der Verwendung von Minze als Heilpflanze, ist es fast egal welche Art man nimmt – mit einer Ausnahme: die giftige Poleiminze (*Mentha pulegium*)!

Auch sie ist seit der Antike (bei den Römern war sie einer der wichtigsten Pflanzenarten) als Heilpflanze bekannt, aber wie so oft liegen Fluch und Segen einer Pflanze relativ nah bei aneinander. Deswegen ist vor dem Gebrauch der Poleiminze in der Hausapotheke auf jeden Fall abzuraten. Ihre Namen im Mittelalter waren Flohminze oder Frauenminze. Diese Namen bedeuten in diesem Fall nichts besonders Gutes, erster Name bekam diese Minze-Art von der Tatsache her, dass sie zur Ungezieferabwehr genutzt wurde, zweiter Name weist darauf hin, dass sie zur Abtreibung eingesetzt wurde.

Alle Minze-Arten - besonders natürlich die Bach- bzw. Wasserminze, die sich auch als Wasserpflanze eignet - lieben einen feuchten, humosen Boden und können gelegentlich etwas Düngung vertragen. Im Sommer sollten sie bei längeren Trockenperioden auch mal gegossen werden. Um dem Wildwuchs der Minze - die sich vor allem über Ausläufer ausbreitet - einzudämmen, hat sich das Einpflanzen in Pflanzringe oder anderen Pflanzgefäße bewährt. In Töpfen sind sie allerdings nur bedingt winterhart, während sie in der Erde besser geschützt sind. Ideal wäre demzufolge das Einsenken der Töpfe/ Kübel in die Erde.

Werden Minzen dauerhaft zu trocken gehalten, können im Sommer Spinnmilben auftreten. Ein anderer – sehr spezifischer – Schädling ist der Minzkäfer, der grünlich glänzende Käfer frisst mit Vorliebe Löcher in Minzblätter. Eine chemische Bekämpfung ist nicht möglich (und auch nicht sinnvoll) - so bleibt nur das Absammeln oder ein radikaler Ernteschnitt (z.B. zum Trocknen).

Wenn Minzen zu „fett“ gehalten werden (zu stark gedüngt werden), ist die Gefahr von Mehltau groß. Bei richtiger Haltung (ideale Standortbedingungen, der richtige Boden) sind die Minzen absolut anspruchslose Pflanzen.



Geerntet werden kann eigentlich jederzeit – mit einer Ausnahme: während der Blütezeit! In diesem Fall ist ein Rückschnitt (kurz vor der Blüte) ratsam, die Triebe können dann für den Winter getrocknet werden. Die Blüten der Minze sind zwar bei Bienen und Schmetterlingen heiß begehrt, aber zur Fortpflanzung benötigen die Minzen ihre Blüten selber nicht. Im Hochsommer bleibt der Minze nach einem Rückschnitt genügend Zeit für frische Austriebe - und somit eine neue Ernte.

Die Blätter der Minze lassen sich gut an einem schattigen, luftigen Ort trocknen, allerdings sind die frischen Blätter natürlich im Sommer die Grundlage für einen erfrischenden Tee - vor allem in Verbindung mit *Gunpowder*! Dazu eignet sich besonders die Marokkanische bzw. Türkische Minze (*Mentha spicata* var. *crispa*) – Bild links.

Wie Abt *Walahfried Strabo* eingangs erklärte, war die Anzahl der Minze-Arten damals bereits nicht mehr zu überschauen. Über tausend Jahre später, ist die Zahl der Kreuzungen und Züchtungen natürlich weiter gewachsen ... und auch die Bestimmung fällt nicht immer leicht. Die Ursorten sind auch heute noch in weiten Teilen Europas, Asiens und NW-Afrika verbreitet.

Die im Laufe der Jahrhunderte entstanden Arten & Sorten lassen sich grob in zwei Gruppen fassen: Arten mit hohem und Arten mit niedrigem Menthol-Gehalt. Einen kleinen Überblick für die erhältlichen Arten geben die folgenden Listen:

## Menthol-betonte Minze-Arten

Englische Minze	Mentha x piperita „Mitcham“
Thüringer Minze	Mentha x piperita „Multimentha“
Schokoladen-Minze/ After-Eight-Minze	Mentha x piperita „Chocolate“
Apfel-Minze	Mentha suaveolens
Ananas-Minze	Mentha suaveolens „Variegata“
Grüne Minze, Ährenminze	Mentha spicata
Dunkle Minze	Mentha spicata „Black Spearmint“
Krause Minze	Mentha spicata var. crispa
Türkische & Tunesische Minze	Mentha spicata var. crispa
Marokkanische & Persische Minze	Mentha spicata var. crispa
Japanische Minze	Mentha arvensis var. piperascens

## Fruchtige Minzen (wenig Menthol)

Orangen- & Zitronen- & Grapefruit-Minze	Mentha x piperita var. citrata
Kölnischwasser-Minze	Mentha x piperita var. citrata
Schweizer-Minze	Mentha x piperita „Swiss“
Feigen-Minze	Mentha tomentosa
Süße Limonen-Minze	Mentha spec. „Hillary’s Sweet Lemon“
Erdbeer-Minze	Mentha spec. „Erdbeere“
Bananen-Minze	Mentha spec. „Banana“
Basilikum-Minze	Mentha spec. „Basilmint“
Lavendel-Minze	Mentha spec. „Lavendel“
Ingwer-Minze	Mentha spec. „Ginger“

Neben der „richtigen“ Minze finden sich auch weitere Gattungen und Arten, die die Minze in Namen tragen, aber im engeren botanischen Sinne keine sind. Sie ähneln in Blatt, Blüten und teilweise auch im Aroma den echten Minzen.

Bergminze	Calamintha nepeta
Indianer-Minze	Satureja douglasii
Korea-Minze	Agastache rugosa
Amerikanische Bergminze	Pycnanthemum pilosum
Katzenminze	Nepeta x faassenii

Diese Listen geben nur einen Einblick in einen Teil der gehandelten Arten & Sorten, die in dieser Bandbreite nur in gut sortierten Spezialitäten-Gärtnereien geführt werden.