



Bild: Valenty Volkov/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Apfelminze

Mentha suaveolens

Familie

Die Apfelminze gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und ist eine von vielen Minzsorten.

Beheimatet

Heimisch ist die Apfelminze in Nordafrika, China, Makaronesien und in Teilen Europas. Mittlerweile ist sie hauptsächlich im Mittelmeerraum zu finden, wobei sie hier eingewandert ist.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Apfelminze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

In der Apfelminze enthalten sind ätherische Öle (unter anderem *Menthol*, *Menthon* und *Cineol*). Des Weiteren beinhaltet sie Gerb- und Bitterstoffe, sowie Flavonoide. Außerdem ist sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Kalzium.

Anwendung

Die Apfelminze ist eine beliebte Vertreterin der Minzarten und wird sehr gerne zur Zubereitung von Tee oder zur Verfeinerung von Süßspeisen verwendet. Im Vergleich zur Pfefferminze enthält sie relativ wenig Menthol und punktet mit ihrem frisch-fruchtigem Aroma. Durch den geringeren Mentholanteil ist sie weniger stark in der Wirkung, wird aber dadurch häufig auch besser vertragen, vor allem von Menschen, die einen empfindlichen Magen haben. Die Inhaltsstoffe der Apfelminze entfalten eine positive Wirkung auf den Körper und sie gelten als krampflösend, durchblutungsfördernd und desinfizierend. Wenn man unter Verdauungsbeschwerden leidet, könnte die Apfelminze Linderung schaffen. Für die wohltuende Auswirkung auf die Verdauung sind vor allem die ätherischen Öle verantwortlich, die Bitterstoffe regen zudem den Stoffwechsel an und tragen zur Darmgesundheit bei. Die Apfelminze wirkt sich außerdem vorteilhaft auf die Atemwege aus und kann zur unterstützenden Behandlung von Erkältungen eingesetzt werden.