



Foto: pilipphoto – stock.adobe.com



Foto: tonstik – stock.adobe.com



Eva Neumeier-Knorr. Foto: Marina Ungerer

Von Eva Neumeier-Knorr

Hast du dir schon mal ein Pfefferminzblatt angeschaut? Bei genauer Betrachtung siehst du auf der Unterseite winzig kleine Taschen. Dort bildet die Pfefferminze ihr ätherisches Öl, das wir durch Dampfdestillation gewinnen können und für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nutzen dürfen. Ein Tropfen Pfefferminzöl ist so stark wie 28 Tassen frisch aufgebrühter Tee. Was für eine Kraft! Nur hochreine therapeutisch wertvolle ätherische Öle erzielen diese Wirkung. Was aber leistet die Pfefferminze?

Über das Öl der Pfefferminze gibt es unzählige medizinische Studien. Wenn du Darmprobleme hast, ist es ein perfekter Begleiter für dich. Ob bei Durchfall, Verstopfung oder einem durchlässigen Darm kann dir das Öl helfen. Die Niederländische Stiftung für Magen-, Leber- und Darmerkrankungen berichtet über eine Studie: Darin wird deutlich, dass Pfefferminzöl die besten Ergebnisse bei der Behandlung eines Reizdarms liefert. Das Öl sei effektiver bei Bauchschmerzen, leichten Darm-

Pfefferminze

– für klaren Kopf und gesunden Darm

Ob in Kaugummis, der Zahncreme oder als Tee: Den Geschmack der Pfefferminze kennt jeder. Was das Öl aus der Pflanze so alles kann.

krämpfen und Blähungen als herkömmliche krampflösende Mittel.

Weitere Studien zeigen, dass Pfefferminzöl im Vergleich zu krampflösenden Arzneimitteln oder Ballaststoffen eine bessere Effektivitätsrate aufweist, also besser wirkt. Die Wirkung von Pfefferminzöl beim Reizdarmsyndrom sei sowohl muskelentspannend als auch schmerzstillend.

Durch die Anwendung eines hundertprozentigen natürlichen Produktes fallen somit auch Nebenwirkungen herkömmlicher synthetischer Produkte weg. Der wirksame Stoff ist dabei das Menthol. Es bindet sich an die Rezeptoren des Dickdarms und nimmt somit – einfach gesagt – die Schmerzen. Reines Pfefferminzöl kannst du über den

Mund, äußerlich (topisch) und aromatisch verwenden. Bei Darmproblemen empfehle ich entweder die innerliche Einnahme, aufgelöst im Wasser, oder die topische Anwendung in der Region des Magen-Darm-Bereichs.

Den Atem erfrischen und den Durchblick behalten

Aber die Pfefferminze kann noch mehr: nämlich deinen Atem erfrischen. Nimm dafür ein bis zwei Tropfen in den Mund oder reibe dein Zahnfleisch ein. Um dich damit von Muskelkater zu befreien, vermische etwas Pfefferminzöl mit einem hochwertigen Trägeröl (zum Beispiel Kokosnussöl, Jojobaöl oder Olivenöl) und reibe damit die Bereiche deines Körpers ein, für die du Erleichte-

rung erreichen möchtest. Aufgrund seiner muskelentspannenden Wirkung kann es dir auch gut bei Kopfschmerzen durch Verspannung Erleichterung bringen.

Mentale Klarheit erreichst du, indem du das Öl direkt aus der Flasche inhalierst oder ein bis zwei Tropfen in deine Handfläche gibst und einatmest. Oder du verteilst die Geruchsmoleküle des Öls in einem Diffuser im Raum.

Was ich bei Pfefferminzöl besonders schätze, ist die kühlende Wirkung. Wenn du an einem heißen Tag Abkühlung benötigst, mache dir ein Eiswasser mit einem Tropfen Pfefferminzöl oder reibe deine Füße und deinen Nacken damit ein. Das wird dir schnell ein Gefühl von Frische geben. Doch nicht nur

das: Aufgrund seiner kühlenden Wirkung senkt es auch Fieber.

Und wenn du gerade eine schwere Zeit hast und dir alles zu viel wird, kann Pfefferminze dir helfen, wieder Freude und Beschwingtheit in dich zurückzubringen. Es wirkt entgegen, wenn dein Körper und Geist müde sind und hat eine belebende Wirkung. Nutze es in solchen Situationen auch in Verbindung mit einer täglichen Selbstmotivation.

Pfefferminze ist also ein starkes ätherisches Öl, das ein großes Wirkungsspektrum auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene hat. Es zeigt uns, wie genial doch die Natur ist. Sie stellt uns alles zur Verfügung, was wir brauchen. Wir müssen nur mit offenen Augen die Möglichkeiten nutzen, die uns geboten werden.

Weitere Informationen gibt Aroma-Expertin Eva Neumeier-Knorr per E-Mail an info.evaneumeierknorr@gmail.com oder unter 0176/43007838.

Im September dreht sich in unserer Serie alles um die Orange.

Wer bin ich?

Ich heiße Evi Sagstetter, komme aus Mallersdorf-Pfaffenberg und bin 21 Jahre alt. Ich habe eine Ausbildung zur Bankkauffrau gemacht und dieses Jahr auf der BOS mein Abitur geschrieben. Ich bin in der Freiwilligen Feuerwehr und in der katholischen Landjugend aktiv.

Wie wird man Stipendiatin?

Über das Parlamentarische Patenprogramm (PPP) des Deutschen Bundestags. Das richtet sich an junge Berufstätige zwischen 18 und 24 Jahren, die Interesse an den USA haben. Es ist ein Stipendium, das jedes Jahr 75 Deutsche über den Atlantik schickt. In den USA absolvieren diese ein Semester an einem College und machen ein halbes Jahr Praktikum in einem amerikanischen Unternehmen. Zusätzlich leisten die Teilnehmer mindestens 40 Stunden in einem Ehrenamt.

Jeder hat hierfür einen Bundestagsabgeordneten aus seinem Wahlkreis als Pate. Bei mir ist das Alois Rainer. Das Programm soll die transatlantische Beziehung stärken und die Kulturen nä-

Für ein Jahr in die USA

Evi Sagstetter startet nächste Woche ein großes Abenteuer: Sie reist für ein Jahr nach Amerika als Stipendiatin des Deutschen Bundestages. Was es damit auf sich hat.



Evi Sagstetter mit ihrem Paten, dem Bundestagsabgeordneten Alois Rainer (links) und dem Bürgermeister ihres Heimatortes Mallersdorf-Pfaffenberg Christian Dobmeier. Fotos: privat



her bringen. In Amerika gibt es das Pendant, das Congress-Bundestag Youth Exchange heißt.

Warum möchte ich in die USA?

Seit ich in der sechsten Klasse von Auslandsjahren erfahren habe, träume ich von einem in den USA. Im Laufe meiner Schulzeit habe ich mich mehr zu

diesem Thema informiert. Mein Interesse daran, diese Erfahrung einmal selbst zu erleben, ist so immer mehr gewachsen. Am PPP finde ich die Kombination aus College, Arbeit und Ehrenamt spannend.

Als Teilnehmerin habe ich die Möglichkeit, nicht nur in die Schul- und Arbeitswelt zu schnuppern, sondern durch die Unterbringung bei einer

Gastfamilie oder in einem Studentenwohnheim direkten Kontakt mit Amerikanern zu erhalten. Durch das Ehrenamt ist es einfacher, sich in die Gesellschaft zu integrieren.

Vor allem durch Social Media und viele amerikanische Filme wirken die Staaten immer als das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Ich möchte mir ein Bild davon machen, ob das stimmt.

Wo in den USA geht's hin?

Vom 8. August 2023 werde ich bis 12. Juli 2024 in Bluefield im Bundesstaat West Virginia im Osten der USA sein.

Wie sehen die ersten Tage aus?

Ich werde meine Social Security Nummer (Steuer-ID der USA) beantragen. Sie ist fürs College wichtig und, um ein Bankkonto zu eröffnen. Außerdem kümmere ich mich um einen amerikanischen Führerschein, der als Ausweisdokument gilt und werde mich nach einem Auto umsehen. Ab 14. August beginnt für mich dann das Semester an der Bluefield State University. Da ich in der Freiwilligen Feuerwehr bin und es in Bluefield auch eine freiwillige Feuerwehr gibt, werde ich mich dort bald für meine Ehrenamtsstunden melden.

Infos zum PPP gibt es unter usa-ppp.de, bundestag.de/ppp oder auf Instagram: [@einjahramerika](https://www.instagram.com/einjahramerika)

Was ich in den USA alles erlebe, erfährst du in der Freistunde oder bei mir auf Instagram: [@evis.adventure](https://www.instagram.com/evis.adventure)