

Eine Blitzerfrischung für heisse Sommertage – Zitronen-Pfefferminz-Kompresse

von Vreni Brumm



(Fotos Vreni Brumm)

Haben Sie schon einmal eine Zitronenscheibe als Erfrischung auf die Stirne gelegt oder an einem Pfefferminzblatt gerochen? Die kühle Erfrischung der Zitronenscheibe und der klärende Geruch der Pfefferminze sind eine spannende und bewährte Kombination.

An heissen Sommertagen kann die geistige Arbeit doppelt anstrengend sein. Die Gedanken schweifen ab, die Zeit verrinnt. Da hilft eine Zitronen-Pfefferminz-Kompresse. Sie belebt, erfrischt, regt an und fördert die Konzentration.

Zitronen-Pfefferminz-Kompresse

Die Kompresse ist schnell zubereitet! Die kühlende Wirkung der Zitrone wird durch den erfrischenden Duft des Pfefferminzblattes bestens ergänzt. Zitronen aus dem Kühlschrank sind noch intensivere Kältespender für sehr heisse Tage.

Wirkung

Belebend und kühlend – Kopfnote erfrischend und klärend

Anwendungsbereiche

- Allgemeines Wohlbefinden
- Lokale Kühlung
- Konzentrationsförderung
- Unspezifische Kopfschmerzen
- Beginnende Migräne

Kontraindikationen/ nicht verwenden bei

- Hautveränderungen, Hauterkrankungen im Bereich der Auflagestelle
- Allergie auf Pfefferminz (Menthol) oder Zitronensäure
- Stirn- Kieferhöhlenentzündung

Material

- Zitrone aus biologischem Anbau
- 1 frisches Pfefferminzblatt (*Mentha piperita* oder andere Pfefferminzsorten)
- Windeleinlage aus Viskosevlies oder Baumwoll- beziehungsweise Leinenstoff
- Messer, Brett

Zubereitung

Schneiden Sie die Zitrone in ½ bis 1 cm dünne Scheiben. Legen Sie das Pfefferminzblatt mitten auf das Vlies und geben Sie darauf eine Zitronenscheibe. Falten Sie nun ein Päckchen und legen Sie dieses mit der Seite des Pfefferminzblattes direkt auf die Haut.

Auflagestellen

- Stirne – Vorsicht mit Zitronensäure bei Augenkontakt
- Nacken (Halswirbelsäule)

Hinweise

- Die Kälte wirkt intensiver durch ein mit Wasser befeuchtetes Leinentuch.
- Vorsicht bei Kindern wegen des möglichen Augenkontakts mit Zitronensäure.
- Die Zitronensäure kann hautreizend wirken.
- Die Anwendung kann so lange belassen werden, wie sie als angenehm kühlend empfunden wird und keine Hautreizung auftritt.

Literatur:

Brumm/ Ducommun, WICKEL UND KOMPRESSEN, Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis, AT Verlag 2. Auflage 2013

Hintergrundinformationen zu den verwendeten Zusätzen

Zitrone (*Citrus limon*)



Die Stammpflanze Zitrone gehört wie weitere Zitrusgewächse, wie Orange, Grapefruit, Mandarine zur Pflanzenfamilie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Der immergrüne Zitronenstrauch oder -baum wird 5 – 10 m hoch. Die Äste sind mit langen Dornen belegt, die Blätter sind lanzettlich. Einzeln oder in Trauben angelegte Blüten sind innen weiss und aussen rötlich.

Alle vier Vegetationsstufen sind an einem Zitronenbaum anzutreffen: geschlossene und intensiv duftende Blüten, reife und unreife Früchte. Die Frucht ist reif, wenn die Fruchtschale glänzt. Die Schale besitzt einen charakteristischen aromatischen Geruch; im Geschmack ist sie brennend. Das Fruchtfleisch ist säuerlich und erfrischend.

In Mitteleuropa gedeihen die Zitronenbäume als Zierpflanzen in Orangerien und in frostfreien Jahreszeiten im Freien. Nach 5 Jahren trägt der Baum die ersten Früchte.

Allgemeines

Über die Handelswege von Indien kam die Zitrone nach Persien und Arabien. Im griechischen und römischen Raum war sie schon in der Antike bekannt. Sie galt in Rom als ein kräftigendes Mittel gegen Gift. Im 13. Jh. wurde sie in Sizilien und Spanien kultiviert, erst nach dem 16. Jh. auch in Deutschland.

Die Zitrone galt als Symbol der Lebenskraft. Erneuerungen, Rituale und Lebensphasen, die besonders waren, wurden von der Frucht begleitet z.B.

Hochzeiten, Kindstaufen. Die Zitrone wurde symbolisch zur Abwehr von Zauber und allem Bösem verwendet.

Relevante Informationen zur Anwendung über die Haut (percutan)

Inhaltsstoffe und Wirkung

Die Fruchtschale der Zitrone ist reich an ätherischem Öl 1.2-1,5% (Monoterpene) mit einer antimikrobiellen Wirkung. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide und Furanocumarine. Der Inhalation des Zitronenöls wurde eine antidepressive Wirkung nachgewiesen. Weiter zeigt sich eine Modulation der Schmerzwahrnehmung mit einem analgetischen Effekt.

Das Fruchtfleisch enthält vorwiegend Fruchtsäuren (bis zu 8% Zitronensäure), Flavonoide und Vitamin C und B.

Es besteht ein geringes Allergierisiko beim Hautkontakt mit den ätherischen Ölen und den enthaltenen Furanocumarinen. Direkte Sonnenbestrahlung ist zu vermeiden. Zitronensäure kann empfindliche Haut reizen.

Pfefferminz (*Mentha piperita*)



Die Pfefferminze zählt zu den Lippenblütlern und stammt ursprünglich aus Ostasien. Sie bevorzugt sonnige Standorte und einen lockeren nährstoffreichen feuchten Boden. Die Pflanze besitzt einen ausgeprägten vierkantigen Stängel mit kreuzweise gegenständigen länglichen gesägten Blättern. Sie wird ca. 60cm hoch. Die Blüten sind violett. Die Gattung mentha unterscheidet ca. 25 Arten. Relevante Minzenarten sind: Krauseminze (*M. spicata* L.), Poleiminze (*M. pulegium* L.) oder Apfelminze (*M.*

suaveloens syn.). Minzearten neigen zur Bastardisierung, daher gibt es eine grosse Anzahl von Minzearten.

Allgemeines

Die Minzen gehören zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Im Altertum wurden sie häufig zu medizinischen Zwecken verwendet. Bei Kopfschmerzen legte man die Blätter auf Schläfen und Gesicht ebenso bei Insektenstichen. Bei Übelkeit wurde ein Teeaufguss getrunken. Der Saft wurde als Kataplasma mit Salz gegen die Folgen eines Hundebisses oder mit Met bei Ohrenschmerzen angewendet.

Im kulturellen Geschehen des Altertums spielten sie eine wichtige Rolle. In ägyptischen Gräbern fand man Blumengebinde mit Minzeblättern. In der Blumensprache galt die Minze bis ins 14. Jh. als Symbol der leidenschaftlichen Liebe. In den katholischen Gegenden waren Minzen Bestandteil des Würzbüschels, der am 15. August (Mariä Himmelfahrt) in der Kirche geweiht wurde. Diese dienten als Glücksbringer oder als unheilabwehrendes Mittel für das folgende Jahr.

Relevante Informationen zur Anwendung über die Haut (percutan)

Inhaltsstoffe und Wirkung

Pfefferminzblätter enthalten ca. 0,5 – 4% ätherisches Öl (Menthol), Monoterpene und geringe Mengen Sesquiterpene, 3,5 – 4,5 % Gerbstoffe (Lamiaceengerbstoffe), Flavonoide und Bitterstoffe.

Das Menthol wirkt lokalanästhesierend (Haut und Magenschleimhaut). Die Pfefferminze zeigt eine antibakterielle und antivirale Wirkung. Auf Grund der Gerbstoffe wirkt sie adstringierend (zusammenziehend).

Beim Verreiben eines Pfefferminzblatt zwischen den Fingern und dem anschliessenden Auftragen auf die Haut wird die kühlende Wirkung des Menthols spürbar.

Literatur:

Siegfried Bäumler, Heilpflanzen Praxis heute, Urban&Fischer Verlag 2. Auflage 2012

Bei der Zitronen-Pfefferminz-Kompresse wirkt der spezifische Geruch der ätherischen Öle der Pfefferminze angenehm erfrischend und anregend und ergänzt somit die kühlende Wirkung der Zitronenscheibe.

Probieren Sie bei der nächsten Sommerhitze die kühlend-erfrischende Wirkung der Zitronen-Pfefferminz-Kompresse, ein Versuch lohnt sich!

Weitere Zubereitungen von Wickel und Kompressen mit dem Zusatz der Zitrone wie:

- Zitronen-Halskompressen als feuchte Kälte bei Schluckschmerzen, Heiserkeit und Halsschmerzen.
- Brustkompressen Zitrone als feucht heisse Anwendung mit Zitronenwasser bei Husten/ Bronchitis oder zur Atemunterstützung.

sind im Wickelbuch: Brumm/ Ducommun, WICKEL UND KOMPRESSEN, Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis, AT Verlag 2. Auflage 2013 erklärt und illustriert.

CH – 8703 Erlenbach

Juli 2013 Vreni Brumm

www.vrenibrumm.ch