



Die Katzenminze (*Nepeta cataria*)



Katzenminze, seltener auch als „Katzenmelisse“ und wissenschaftlich korrekt als *Nepeta cataria* bekannt, ist ein krautiges Gewächs aus der Familie der Lippenblütler. Katzenminze ist mehrjährig, erreicht eine Wuchshöhe von bis zu einem Meter und kommt ursprünglich aus dem südlichen Europa, Asien und Afrika, also wärmeren Klimazonen.

Botanisch gehört die Katzenminze nicht zu den Minzen. *Nepeta* kommt von dem Wirkstoff *Nepetalacton*, der in der Katzenminze enthalten ist. *Cataria* bedeutet, dass es auf Katzen wirkt.

Die **Echte Katzenminze** hat, ebenso wie der Baldrian, eine



besondere Anziehungskraft auf Katzen ausüben.

Die Echte Katzenminze ist seit Jahrhunderten eine verwendete Heilpflanze. In Mitteleuropa ist die Echte Katzenminze verwildert aus alten Kulturen anzutreffen. Man findet die Katzenminze vor allem auf Schutthalden, an Dorfwegen, Ufern und neben Bahnhofsgebäuden.

Je nach Standort wird die ausdauernde Echte Katzenminze 40 bis 100 cm hoch. Die graugrünen, aufrecht wachsenden und behaarten Stängel sind verzweigt. Die gestielten Blätter dieser Heilpflanze sind herzförmig und gekerbt. Die Blattoberseite ist graugrün, die Unterseite der Blätter ist weißlich. Der Geschmack dieser Pflanze ist bitter, brennend und scharf.

In mittelalterlichen Klostergärten durfte die Katzenminze nicht fehlen.

In der Naturheilkunde benutzt man von der Katzenminze die von Juni bis September gesammelten blühenden Sprossspitzen und die während des gesamten Sommers gesammelte gesamte Pflanze.

Youtube Information zur Katzenminze: <https://www.youtube.com/watch?v=ZtzkH9ELt-s>

Heil- und Wirkstoffe:

Das Besondere an dem hübschen Gewächs sind seine ätherischen Öle: Deren Duft ist herb, erinnert an eine Mischung aus Minze und Zitrone und ist auch für menschliche Nasen sehr angenehm. Die Anziehung der Katzenminze, auf Katzen, bestimmt eine Substanz: Actinidin. Es werden viele Katzenspielzeuge damit behandelt. Im Handel heisst es meistens Catnip. Die ätherischen Öle im Katzenkraut können verschiedene Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben. So werden dem Heilkraut folgende Eigenschaften zugeschrieben: krampflösend, verdauungsfördernd, schmerzstillend, fiebersenkend, entspannend, entgiftend und schweißtreibend. Wer unter chronischer Bronchitis leidet, sollte diese zusätzlich mit einem Tee aus Katzenminze behandeln und den antibakteriellen Effekt nutzen.

Anwendung

Die Katzenminze wird in der Pflanzenheilkunde **innerlich und äußerlich** angewendet. Anwendungen mit der Katzenminze in der Naturheilkunde findet man unter folgendem Stichwort: Husten, Keuchhusten, Magen Nervosität, Reizhusten, Schlaflosigkeit, Schürfwunden, Sodbrennen, Verletzungen, Zahn.

Die Echte Katzenminze soll vor allem beruhigend auf den Organismus wirken und die Verdauung fördern. Frische Blätter dieser Heilpflanze können zerkaut als erste Hilfe bei Zahnschmerzen dienen.

Auch auf uns Menschen wirkt die Katzenminze leicht euphorisch und beruhigend, wenn die getrockneten Blätter geraucht werden. Wir erlangen dadurch gute Laune und einen leichten Hang zum Redebedürfnis.

Katzenminze gegen Stress und für besseren Schlaf

Besonders wirksam hilft Katzenminze gegen Stress. Im Gegensatz zu anderen Adaptogenen (*Pflanzenstoffe zur Anpassung des Organismus an Stresssituationen*) stellt sich die entspannende Wirkung nicht erst nach einer längeren



Einnahmezeit ein, sondern sie wirkt sofort.

Katzenminze kann somit immer einmalig verwendet werden, wenn in oder nach einer stressigen Situation Entspannung erforderlich ist.

Katzenminze kann neben einer leicht beruhigenden Wirkung auch die Beschwerden bei Reisekrankheit lindern. Für einen besseren Schlaf kann ein Tee zubereitet werden, der kurz vor dem Schlafengehen getrunken wird.¹⁾

Katzenminze zur Muskelentspannung

Die entspannende Wirkung bei Muskelkrämpfen und Menstruationsbeschwerden konnte durch eine Studie von Gilani und seinem Team nachgewiesen werden.

Katzenminze gegen Atembeschwerden

Ebenfalls durch Gilanis Forschungen bewiesen sind die bronchodilatatorischen Eigenschaft (*Als Bronchodilatoren bezeichnet man Arzneimittel, welche die Bronchien erweitern*) der ätherischen Öle, die in der Katzenminze enthalten sind. Katzenminze als Tee wird traditionell bei Atembeschwerden eingesetzt.

Katzenminze zur Unterstützung der Verdauung

Katzenminze wirkt verdauungsfördernd und ist adstringierend und bitter. Diese Kombination findet man bei Kräutern nicht oft vor. Somit hilft Katzenminze gegen Blähungen, Verdauungsstörungen und Sodbrennen.

Katzenminze als Insektenspray

Forscher der Iowa State University untersuchten die Fähigkeit der Mückenabwehr von Katzenminze. Das in Katzenminze enthaltene ätherische Öl Nepetalacton wirkt zehn Mal stärker bei der Mückenabwehr als DEET. Im „Leitfaden für Insektenschutzmittel“ der EPA wird dieses Öl auch als wirksames Mittel für die **Abwehr von Zecken** genannt.

Tee-Rezept:

Zwei Esslöffel (getrocknete) Katzenminze werden mit 250 ml heißem Wasser übergossen. Der Tee sollte ungefähr fünf Minuten ziehen, bevor er abgeseiht wird. Mit Zitrone und Minze erhält der Tee einen erfrischenden Geschmack. Im Katzenminze-Tee wirkt das Kraut entspannend, schmerzstillend, schweißtreibend, krampflösend, fiebersenkend und verdauungsfördernd.

Hinweis: Katzenminzentees kann auch eine leicht euphorisierende Wirkung zeigen.

Katzenminze im Garten

Katzenminze eignet sich hervorragend als Garten- oder Balkonpflanze. Dabei kann sie sowohl durch Stecklinge als auch durch Teilung des Wurzelstocks oder durch Aussaat angebaut werden. Die mehrjährige Pflanze ist winterresistent und sehr robust.



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

1) [7 Vorteile von Katzenminze für den Menschen - Deutsche Schmerzhilfe](https://www.celticgarden.de/katzenminze-anbauen-verwenden/)

<https://www.fressnapf.de/magazin/katze/ernaehrung/katzenminze/>

<https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/katzenminze.htm>

https://de.wikipedia.org/wiki/Echte_Katzenminze

<https://www.gartentipps.com/echte-katzenminze.html>

https://www.pflanzmich.de/produkt/65310/katzenminze.html?msclid=ea27747f634c13975a51102e7e9cc261&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=bingdynamic%20%7C%20T-CPA%2010%E2%82%AC&utm_term=pflanzmich&utm_content=globalad



[Katzeminze: Wirkung beim Tee und Rauchen | gesundheit.de](https://www.gesundheit.de)
<https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/katzeminze>