Ackerminze

(Mentha arvensis)

_ Die Ackerminze (Mentha arvensis)

Inhalt

- **Ackerminze die Heilpflanze**
-

- Liste weiterer Wurzelunkraut-Arten
-

Weitere Themen zu Unkraut & Bekämpfung

Nutzen der Ackerminze und ihre Bekämpfung

Die Ackerminze ist ein ausdauerndes, sommergrünes Kraut von 20 bis 60 cm Wuchshöhe, das feuchte, nährstoffreiche Standorte und saure Böden bevorzugt, aber auch auf humos-lehmigen Standorten zu finden ist. Sie gehört der Familie der Lippenblütler an und ist sehr nahe verwandt mit der Pfefferminze. Durch die Bildung unterirdischer Wurzelausläufer gehört sie zwar in die Gruppe der Wurzelunkräuter, ist aber relativ einfach aus dem Garten zu entfernen, wenn sie stören sollte.

Das Verbreitungsgebiet der Ackerminze reicht über fast alle gemäßigten Zonen der gesamten Nordhalbkugel. Da sie durch Schwebfliegen und andere Fliegen befruchtet wird, die sich von ihr ernähren, ist sie auch eine nützliche Pflanze in Bezug auf die Bestäubung von Blüten im Garten und als Antagonist gegen Blattläuse im Garten, denn die Larven der Schwebfliege fressen Läuse.

Die Ackerminze blüht von Juni bis Oktober. Aber neben einem gewissen Zierwert, gehört die Ackerminze mit ihren ätherischen Ölen vor allem zu den Heilpflanzen. Zudem ist sie eine Zeigerpflanze, die Staunässe und eher feuchte, nährstoffreiche und saure Böden anzeigt.

Ackerminze - die Heilpflanze

Ackerminze (Mentha arvensis) ist als Gartenpflanze auch recht ansehnlich

Das als „Minzöl“ bezeichnete ätherische Öl der Ackerminze unterscheidet sich vom Öl der echten Pfefferminze, dem „Pfefferminzöl“, durch einen geringeren Anteil an Menthol. Dennoch gilt sie als

wertvolle Heilpflanze, deren Inhaltsstoffe auf den Körper verschiedene positive Wirkungen haben. So wirkt Ackerminze beruhigend, kühlend, entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und desinfizierend, schmerzstillend und die Durchblutung anregend.

Die Acker-Minze kann innerlich in Form von Tees angewendet werden, zur Vorbeugung von Erkältungen oder der Bekämpfung von Verdauungsschwäche, oder äußerlich durch Einreiben mit dem Minzöl gegen Krämpfe, Migräne und Kopfschmerzen.

Auch wird die Ackerminze als Frauenkraut bei Menstruationsbeschwerden und Migräne eingesetzt.

Bekämpfung von Ackerminze

Als Unkraut ist die Ackerminze mit der Grabegabel oder Hacke leicht zu entfernen. Dabei wird die Pflanze leicht ausgehoben und die Wurzelgeflechte entfernt.

Liste der wichtigsten Wurzelunkraut–Arten

Zu den häufigsten Wurzelunkräutern zählen vor allem folgende Pflanzen:

Acker-Kratzdistel | Ackerminze | Acker-Schachtelhalm (Zinnkraut) | Ackerwinde | Brennnessel | Giersch | Efeu-Gundermann | Günsel | Kriechender Hahnenfuß | Weißklee | Löwenzahn | Quecke | Wegerich (Spitz-, Weide- und Breitwegerich) | Zaunwinde

- **Themen zu Unkraut & dessen Bekämpfung**
  - Unkraut
  - Unkrautbekämpfung
  -

Unkrautvlies / Mulchvlies

- Unkrautvernichtungsmittel
- Unkraut im Rasen bekämpfen
- Wurzelunkräuter - Arten und Bekämpfung

- Zeigerpflanzen (Liste Stickstoffanzeiger und andere)
- Liste biologischer und chemischer Pflanzenschutzmittel