

# Ackerminze

(*Mentha arvensis*)



\_ Die Ackerminze (*Mentha arvensis*)

## Inhalt

---

- 

[Ackerminze die Heilpflanze](#)

-

## [Ackermintze das Unkraut](#) [Bekämpfungsmethoden](#)

---

- [Liste weiterer Wurzelunkraut-Arten](#)

- 

[Weitere Themen zu Unkraut & Bekämpfung](#)

## **Nutzen der Ackermintze und ihre Bekämpfung**

Die Ackermintze 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 Wurzelastläufer gehört sie zwar in die Gruppe der Wurzelunkräuter, ist aber relativ einfach aus dem Garten zu entfernen, wenn sie stören sollte.

Das Verbreitungsgebiet der Ackermintze 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 Ackermintze blüht von Juni bis Oktober. Aber neben einem gewissen Zierwert, gehört die Ackermintze mit ihren ätherischen Ölen vor allem zu den [Heilpflanzen](#). Zudem ist sie eine [Zeigerpflanze](#), die Staunässe und eher feuchte, [nährstoffreiche](#) und saure [Böden](#) anzeigt.

## **Ackermintze - 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 Ackermintze beruhigend, kühlend, entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und desinfizierend, schmerzstillend und die Durchblutung anregend.

Die Acker-Mintze 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 Ackermintze als Frauenkraut bei Menstruationsbeschwerden und Migräne eingesetzt.

## **Bekämpfung von Ackermintze**

Als Unkraut ist die Ackermintze 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](#) | [Ackermintze](#) | [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](#)

o

[Unkrautvernichtungsmittel](#)

o

[Unkraut im Rasen bekämpfen](#)

o

[Wurzelunkräuter - Arten und Bekämpfung](#)

---

•

[Zeigerpflanzen](#) (Liste Stickstoffanzeiger und andere)

•

[Liste biologischer und chemischer Pflanzenschutzmittel](#)