



DOSSIER · NATURSTOFF

Pfefferminze

Ätherisches Pfefferminzöl, eingeatmet oder als magensaftresistente Kapsel, linderte in Studien vor allem Übelkeit und Reizdarm-Beschwerden.

553

STUDIEN
INSGESAMT

92

AM MENSCHEN

54

DAVON
KONTROLLIERT

46

AN TIEREN

66

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-24

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Pfefferminze auf einen Blick

Bei Übelkeit nach Operationen linderte eingeatmetes ätherisches Pfefferminzöl die Beschwerden in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als die Kontrolle ³⁷⁴⁸⁵⁷⁷³. Bei Reizdarm besserte Pfefferminzöl, meist als magensaftresistente Kapsel, in mehreren Metaanalysen Gesamtsymptome und Bauchschmerzen stärker als Placebo ³⁴⁵.

Bei Kognition und Wachheit fand eine randomisierte kontrollierte Studie mit Pfefferminztee eine bessere kognitive Leistung bei gesunden Erwachsenen ⁶⁴.

Für die Ausdauer fanden zwei kleine randomisierte kontrollierte Studien mit eingenommenem Pfefferminzöl widersprüchliche Ergebnisse ⁶⁷⁶⁸. Bei Migräne linderten Pfefferminzöl-Nasentropfen die Kopfschmerzen in einer randomisierten kontrollierten Studie stärker als Placebo ³⁵.

Pfefferminze: ausgewertet wurden 146 Studien am Menschen, darunter 55 randomisierte kontrollierte Studien und 17 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 4.562 Teilnehmer. Stand: 24. Oktober 2026.

1. Was ist Pfefferminze? Vorkommen, Herkunft und Formen

Pfefferminze ist eine kultivierte Minzart aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Verwendet werden vor allem die Blätter und das daraus gewonnene ätherische Öl. Traditionell dient sie als Tee und als Öl, unter anderem bei Verdauungsbeschwerden und zur äußerlichen Anwendung.

Pfefferminze wächst in gemäßigten Klimazonen und wird weltweit in Gärten und im Feldanbau kultiviert. Genutzt werden die Blätter und das ätherische Öl der Pflanze.

Das ätherische Öl entsteht durch Wasserdampfdestillation der Blätter; für Tee werden die Blätter getrocknet. In Studien werden vor allem Tee, ätherisches Öl, magensaftresistente Kapseln und Blattextrakte geprüft.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Pfefferminztee (Aufguss aus getrockneten Blättern)
- Ätherisches Pfefferminzöl
- Magensaftresistente Pfefferminzöl-Kapseln
- Pfefferminzblätter-Extrakt
- Äußerliche Zubereitung (Gel oder Lösung)

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Andere Minzarten wie Grüne Minze (*Mentha spicata*)
- Isoliertes Menthol als Einzelstoff
- Andere Lippenblütler wie Melisse oder Salbei
- Pfefferminz-Aromastoffe ohne Pfefferminzbestandteile

2. Wie wirkt Pfefferminze? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Übelkeit	gemischt	hoch	1 Metaanalysen · 14 kontrolliert · 11 weitere	884
Reizdarm	gemischt	hoch	5 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 32 weitere	783
Kognition und Wachheit	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 3 kontrolliert · 3 weitere	190
Kopfschmerz und Migräne	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 1 weitere	166
Körperliche Leistung	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 1 weitere	21
Funktionelle Verdauungsbeschwerden	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 9 weitere	60
Atemwege und Erkältungsbeschwerden	überwiegend kein Unterschied	unklar	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 2 weitere	106
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	2 Metaanalysen · 41 kontrolliert · 36 weitere	2.931

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Pfefferminze und Übelkeit: Studien am Menschen

Nach Operationen verringerte eingeatmetes ätherisches Pfefferminzöl die Übelkeit in mehreren randomisierten kontrollierten Studien stärker als die Kontrolle, etwa nach Herz-, Halswirbel- und Schilddrüsenoperationen ⁴⁸⁵⁷⁷³. Bei Brustkrebspatientinnen unter Chemotherapie linderten eingenommene Pfefferminz-Extrakt-Tropfen Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit stärker als Wasser ⁴⁴. Auch Übelkeit und Erbrechen traten in randomisierten kontrollierten Studien seltener auf ³⁷⁴⁸⁵⁷. Der Bedarf an Mitteln gegen Übelkeit sank in randomisierten kontrollierten Studien nach Halswirbel-Operationen und nach Knieersatz ⁴⁸⁷². Eine Metaanalyse zur Inhalation von Pfefferminzöl fand eine geringere postoperative Übelkeit, eine abgeschwächte Symptomatik bei schwangerschaftsbedingter Übelkeit sowie eine Symptomreduktion bei chemotherapieinduzierter Übelkeit ¹². Bei Schwangeren mit Übelkeit linderte eingeatmetes Pfefferminzöl die Beschwerden nicht stärker als Placebo ⁵⁸. Nach Knieersatz blieb die Übelkeitsstärke unter Pfefferminzduft gleich wie unter Kochsalzlösung ⁷². Vor einer Nasenoperation eingenommene Pfefferminztropfen senkten die Häufigkeit von Übelkeit, nicht aber von Erbrechen ⁴⁵. Für Pfefferminztee oder magensaftresistente Kapseln liegt in diesem Gebiet keine eigene kontrollierte Prüfung vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Wang et al. 2025	Metaanalyse · 2.062 Teilnehmer	Pfefferminzextrakt (unter 15 pflanzlichen Substanzen); gegen Standardtherapie
⁹ Jin et al. 2026	Metaanalyse · 336 Teilnehmer	Ätherische-Öl-Interventionen, u. a. Inhalationsaromatherapie und orales Pfefferminzextrakt; akute Phase innerhalb
¹⁰ Mascarenhas et al. 2025	Metaanalyse	Aromatherapie mit ätherischen Ölen, u. a. Pfefferminz/Minze; gegen Konventionelle Behandlung, andere komplex
¹² Gergö et al. 2025	Metaanalyse	Pfefferminzöl-Inhalation; 2 bis 96 Stunden nach Intervention; gegen Kontrolle
¹⁴ Wang et al. 2024	Metaanalyse	Aromatherapie mit Pfefferminzöl, Ingwer-Essenz, Lavendel; gegen Kontrolle/Standardbehandlung
¹⁵ Ahn et al. 2024	Metaanalyse	Aromatherapie, u. a. Pfefferminzöl (Inhalation, Massage); gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen RCTs
³⁴ Ahmadi et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Inhalation von 10% oder 30% Pfefferminzöl; 0,2 ml 10% bzw. 30% Pfefferminzöl; Einmalige Anwendung, Messung
³⁷ Tang et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 106 Teilnehmer	Inhalation mit 2% Pfefferminzöl; 2% Pfefferminzöl, Inhalation; vor Einleitung, präoperativ und direkt nach Extubatio

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [39](#) [41](#) [44](#) [45](#) [48](#) [49](#) [57](#) [58](#) [66](#) [72](#) [73](#) [80](#) [85](#) [87](#) [99](#) [111](#) [132](#) [137](#)

Pfefferminze und Reizdarm: Studien am Menschen

Bei Reizdarm besserte Pfefferminzöl, meist in magensaftresistenten Kapseln, die Gesamtsymptome in mehreren Metaanalysen stärker als Placebo ³⁴⁵⁶⁸. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem im Dünndarm freigesetzten Pfefferminzöl bestätigte dies für den Gesamt-Symptomwert ⁵⁰. Auch die Bauchschmerzen besserten sich in mehreren Metaanalysen stärker als unter Placebo ³⁴⁵. Bei Kindern mit funktionellen Bauchschmerzen linderte eine Pfefferminzöl-Kapsel Dauer, Häufigkeit und Stärke der Schmerzen stärker als Placebo ³⁶. Dem stehen randomisierte kontrollierte Studien gegenüber: Bei Kindern mit Reizdarm war Pfefferminzöl nicht wirksamer als Placebo ²². Bei Erwachsenen verfehlte es die Hauptzielgrößen, besserte aber Bauchschmerz, Unwohlsein und Schweregrad als Nebenzielgrößen ²⁴. Die Beweiskraft ist hoch, die Einzelstudien sind aber uneinheitlich; geprüft wurden vor allem Kapseln, nicht Tee, und bei Kindern widersprechen sich die Ergebnisse ²²³⁶.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Ingrosso et al. 2022	Metaanalyse · 1.030 Teilnehmer	Pfefferminzöl; gegen Placebo
⁴ Alammari et al. 2019	Metaanalyse · 835 Teilnehmer	Pfefferminzöl (PO); gegen Placebo
⁵ Khanna et al. 2014	systematische Übersicht · 726 Teilnehmer	Magensaftresistente Pfefferminzöl-Kapseln; mindestens 2 Wochen; gegen Placebo
⁶ Huang et al. 2022	Metaanalyse · 722 Teilnehmer	Pfefferminzöl; gegen Placebo

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁸ Ford et al. 2008	Metaanalyse · 392 Teilnehmer	Pfefferminzöl; mindestens eine Woche; gegen Placebo
¹⁷ Utz et al. 2024	Übersicht	Pfefferminzöl (ätherisches Öl); gegen Leitlinienempfehlungen und andere Phytotherapeutika
²¹ Shen et al. 2009	Übersicht	Pfefferminzöl; gegen andere komplementäre und alternative Therapien
²² Vermeijden et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 228 Teilnehmer	Pfefferminzöl-Kapseln (doppelblind) und Pfefferminz-Sweets (offen); 182 mg Öl bzw. 9,2 mg Öl, 2-3x täglich, Dosis

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [24](#) [26](#) [36](#) [50](#) [82](#) [88](#) [89](#) [90](#) [106](#) [107](#) [109](#) [110](#) [111](#) [112](#) [113](#) [114](#) [115](#) [117](#) [119](#) [121](#) [122](#) [123](#) [128](#) [129](#) [130](#) [132](#) [133](#) [134](#) [136](#) [138](#) [139](#) [140](#) [141](#) [142](#)

Pfefferminze, Kognition und Wachheit: Studien am Menschen

Für Kognition und Wachheit zeigt eine randomisierte kontrollierte Studie mit Pfefferminztee, dass sich die kognitive Leistung in einer computergestützten Testbatterie bei gesunden Erwachsenen stärker verbesserte als unter Placebo ⁶⁴. Eine systematische Übersicht zum ätherischen Pfefferminzöl als Duft kommt zu keinem klaren Ergebnis ¹³. Die Beweiskraft ist mittel: Es gibt nur wenige kleine kontrollierte Studien mit unterschiedlichen Formen (Tee, ätherisches Öl als Duft); offen ist, wie diese bei längerer Anwendung oder bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen wirken.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹³ Nishi et al. 2025	Übersicht	Pfefferminzöl (Mentha × piperita L.) als Duft
⁴⁰ Mahdavi et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 105 Teilnehmer	Inhalation von 3 Tropfen ätherischem Pfefferminzöl; 3 Tropfen pro Nacht; 7 Nächte; gegen Lavendelöl und aromatisches Pfefferminzöl
⁶⁴ Netzler et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 25 Teilnehmer	Pfefferminztee, 200 mL; 200 mL Tee; kurzfristig (pre-post Intervention); gegen Placebo-Kontrolle
⁷⁸ Tang et al. 2021	kontrolliert · 60 Teilnehmer	Pfefferminzgeruch vs. Placebo (Luft); gegen Pfefferminzduft vs. Placebo; taktil, auditiv, kombiniert
¹⁰⁰ Lin et al. 2022	Studie	Ätherisches Pfefferminzöl; gegen Weiß-, Rot- und Blau-Licht-Stimulation
¹¹¹ Kazemi et al. 2025	Übersicht	Pfefferminze (Blätter, ätherisches Öl, Extrakte)

Pfefferminze, Kopfschmerz und Migräne: Studien am Menschen

Die kontrollierten Studien dieses Gebiets betreffen Migräne und chronische Kopfschmerzen bei Jugendlichen, nicht Spannungskopfschmerz im engeren Sinn. Bei Erwachsenen mit Migräne linderten Pfefferminzöl-Nasentropfen in einer randomisierten kontrollierten Studie die Kopfschmerzen stärker als Placebo und ähnlich wie Lidocain-Tropfen ³⁵. Bei Jugendlichen mit chronischen Kopfschmerzen linderte ein Fußbad mit Pfefferminzöl die Schmerzen nicht stärker als ein Fußbad ohne Öl ⁶². Die Beweiskraft ist gering; offen ist vor allem, wie Pfefferminzöl bei Spannungskopfschmerz wirkt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁰ Lopresti et al. 2020	Übersicht	Menthol/Pfefferminzöl als Einzelwirkstoff; gegen Placebo oder andere Behandlung
³⁵ Rafieian-Kopaei et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Pfefferminzöl-Nasentropfen 1,5%; Nasentropfen, ggf. zweite Dosis nach 15 min; Nachbeobachtung über 2 Monate; gegen Placebo
⁶² Kingsley et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	Fußbad plus Pfefferminzöl; Kurze Intervention mit Messungen zu Beginn, Mitte und Ende; gegen Fußbad ohne Pfefferminzöl

Pfefferminze und Körperliche Leistung: Studien am Menschen

Bei Freizeitläufern verlängerte ätherisches Pfefferminzöl in Wasser in einer randomisierten kontrollierten Studie die Laufzeit bis zur Erschöpfung gegenüber Placebo ⁶⁷. Bei gesunden Teilnehmern blieben Spitzen-Sauerstoffaufnahme und Ausdauerzeit nach mehrtägiger Einnahme dagegen unverändert ⁶⁸. Die Beweiskraft ist gering, zumal die Gruppen mit 14 und 7 Teilnehmern klein waren und die geprüfte Form das ätherische Öl war, nicht Tee, Extrakt oder magensaftresistente Kapseln. Eine nicht kontrollierte Studie mit Vorher-Nachher-Vergleich berichtet eine bessere Ausdauerzeit und Leistung nach ätherischem Pfefferminzöl in Mineralwasser, kann aber ohne Kontrollgruppe keinen ursächlichen Zusammenhang zeigen ⁹³. Ob Pfefferminzöl die Ausdauer verlässlich verlängert, müssen größere Studien klären.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶⁷ Miranda et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 14 Teilnehmer	Ätherisches Pfefferminzöl in Wasser; 0,05 mL Öl in 500 mL Wasser, plus 400 mL Getränk; Lauf bis Erschöpfung bei
⁶⁸ Shepherd et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 7 Teilnehmer	Ätherisches Pfefferminzöl (PEP); 10 Tage; gegen Kontrolle, randomisiertes Crossover
⁹³ Meamarbashi et al. 2013	Studie · 12 Teilnehmer	Mineralwasser mit 0,05 ml ätherischem Pfefferminzöl; 0,05 ml ätherisches Pfefferminzöl in 500 ml Wasser täglich; 1

Pfefferminze und Funktionelle Verdauungsbeschwerden: Studien am Menschen

Bei funktioneller Dyspepsie wurde Pfefferminze bisher vor allem in festen Mischungen mit Kümmelöl oder weiteren Heilpflanzen geprüft, deren Wirkung nicht der Pfefferminze allein zuzuordnen ist. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit ätherischem Pfefferminzöl allein betraf beatmete Intensivpatienten mit enteraler Ernährung und zeigte ein verringertes Magenrestvolumen, nicht die Verdauungsbeschwerden selbst ⁵⁶. Offen bleibt die Wirkung von Pfefferminztee und von ätherischem Pfefferminzöl ohne Kümmel bei funktioneller Dyspepsie.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵⁶ Mohammadzadeh et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Supermint Drop (ätherisches Pfefferminzöl) vs. Placebo; 20 Tropfen in 40 ml Wasser, dreimal täglich; 4 Tage; 5
⁸² Storr et al. 2022	Querschnittstudie · 1.686 Teilnehmer	Pfefferminzöl (im Vergleich zu Hyoscinbutylbromid und Hyoscinbutylbromid+Paracetamol); gegen HBB und HF
¹⁰⁴ Pasta et al. 2026	Übersicht	Pfefferminz-Kümmel-Zubereitung
¹⁰⁹ Moniruzzaman et al. 2025	Übersicht	Pfefferminzöl, Ingwer, STW-5, ZZKZ, Rikkunshito; gegen Placebo-kontrollierte Studien
¹¹¹ Kazemi et al. 2025	Übersicht	Pfefferminze (Blätter, ätherisches Öl, Extrakte)
¹¹⁶ Tursi et al. 2025	Übersicht	STW 5-II, feste Kombination aus sechs hydroethanolischen Pflanzenextrakten; gegen Placebo in mehreren kor
¹²² Scarpellini et al. 2023	Übersicht	Pfefferminzöl; gegen klassische pharmakologische Behandlungen
¹²⁴ Yoon et al. 2022	Übersicht	Pfefferminz und Kümmel (Mischung); gegen Placebo oder andere CAM

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ¹³¹ ¹³²

Pfefferminze, Atemwege und Erkältungsbeschwerden: Studien am Menschen

Für Atemwege und Erkältungsbeschwerden zeigt die randomisierte kontrollierte Studie mit vernebeltem ätherischem Pfefferminzöl bei gesunden Teilnehmern keinen Unterschied bei forcierter Vitalkapazität, Peak expiratory flow und FEV1/FVC-Verhältnis gegenüber Eukalyptusöl, Rosmarinöl oder keiner Behandlung ³⁸. Eine kleine Studie ohne Kontrollgruppe berichtet Verbesserungen von forcierter Vitalkapazität, Peak expiratory flow und Peak inspiratory flow nach Mineralwasser mit ätherischem Pfefferminzöl, doch dieses Design lässt keine ursächliche Zuordnung zu ⁹³.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³⁸ Köteles et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 106 Teilnehmer	Vernebeltes ätherisches Pfefferminzöl; 15 Minuten; gegen Eukalyptusöl, Rosmarinöl oder keine Behandlung
⁹³ Meamarbashi et al. 2013	Studie · 12 Teilnehmer	Mineralwasser mit 0,05 ml ätherischem Pfefferminzöl; 0,05 ml ätherisches Pfefferminzöl in 500 ml Wasser täglich;

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹²⁸ Mughal et al. 2022	Übersicht	Pfefferminzöl, auch magensaftresistente Kapseln (Colpermin)

Pfefferminze: weitere Messgrößen in Studien

Eingeatmetes ätherisches Pfefferminzöl linderte Schmerzen stärker als die Kontrolle, etwa nach Gelenkersatz- und Bandscheibenoperationen und beim Legen eines Venenkatheters bei Herzkranken ²⁵⁴⁶⁵¹. Vor Spritzen beim Zahnarzt empfanden Kinder mit Pfefferminzöl auf der Schleimhaut weniger Schmerz als mit Lidocain-Gel oder Eis ²⁷. Bei Dialysepatienten senkte Pfefferminzgel den Einstichschmerz gegenüber der üblichen Versorgung, ähnlich wie ein Kühlpack ⁴³. Bei Regelschmerzen linderten Pfefferminz-Kapseln die Schmerzen ähnlich wie Mefenaminsäure, zusätzliche Schmerzmittel wurden aber häufiger genommen ³⁰. Auch die Angst sank unter eingeatmetem Pfefferminzöl stärker als in der Kontrollgruppe, etwa nach Operationen und bei akutem Koronarsyndrom ²⁵³⁷⁵¹⁵³⁷⁰. Beim Legen eines Venenkatheters zeigte sich bei der Angst kein Unterschied ⁴⁶, und bei Kindern vor der Zahnbehandlung wirkte Pfefferminzduft schwächer als Kamille und Lavendel ⁴². Die Belastbarkeit ist insgesamt hoch, beruht aber überwiegend auf kleinen, teils nicht verblindeten Studien mit kurzer Nachbeobachtung; Ergebnisse gelten jeweils für die untersuchte Form, etwa Inhalation, topische Zubereitung oder magensaftresistente Kapsel, und sind nicht austauschbar.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Wang et al. 2025	Metaanalyse · 2.062 Teilnehmer	Pfefferminzextrakt (unter 15 pflanzlichen Substanzen); gegen Standardtherapie
² Shetty et al. 2024	Metaanalyse · 1.495 Teilnehmer	Pfefferminz äußerlich, teils mit Lanolin und Aloe Vera; gegen Lanolin, Aloe Vera und/oder Kontrolle
⁵ Khanna et al. 2014	systematische Übersicht · 726 Teilnehmer	Magensaftresistente Pfefferminzöl-Kapseln; mindestens 2 Wochen; gegen Placebo
⁷ Fang et al. 2025	Metaanalyse · 690 Teilnehmer	Inhalation ätherischer Öle, u. a. Pfefferminzöl; gegen übliche Versorgung und andere ätherische Öle
¹⁰ Mascarenhas et al. 2025	Metaanalyse	Aromatherapie mit ätherischen Ölen, u. a. Pfefferminz/Minze; gegen Konventionelle Behandlung, andere komplexer
¹¹ Pezantes-Orellana et al. 2025	systematische Übersicht	Ätherische Öle, u. a. Pfefferminzöl, in kosmetischen Formulierungen
¹⁶ Gonçalves et al. 2024	systematische Übersicht	Pfefferminze (Mentha piperita) als Teil einer Mischung
¹⁸ Tahir et al. 2024	Metaanalyse	Aromatherapie, u. a. Pfefferminzöl (Inhalation oder Massage); gegen Kontrolle/keine Aromatherapie

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [19](#) [23](#) [25](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [31](#) [32](#) [33](#) [37](#) [41](#) [42](#) [43](#) [44](#) [45](#) [46](#) [47](#) [48](#) [51](#) [52](#) [53](#) [54](#) [55](#) [59](#) [60](#) [61](#) [62](#) [63](#) [64](#) [65](#) [69](#) [70](#) [71](#) [72](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [79](#) [81](#) [83](#) [84](#) [86](#) [87](#) [91](#) [92](#) [93](#) [94](#) [95](#) [96](#) [97](#) [98](#) [99](#) [101](#) [102](#) [103](#) [105](#) [108](#) [111](#) [118](#) [120](#) [122](#) [125](#) [126](#) [127](#) [128](#) [132](#) [135](#)

4. Wie wird Pfefferminze dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien prüften vor allem eingeatmetes oder eingenommenes ätherisches Pfefferminzöl, magensaftresistente Kapseln und Pfefferminz-Extrakt. Pfefferminztee wurde in einer kontrollierten Studie zu Kognition geprüft. Einige Studien untersuchten Mischungen mit weiteren ätherischen Ölen oder Pflanzenextrakten, deren Ergebnisse nicht allein der Pfefferminze zuzuordnen sind. Äußerlich wurde Pfefferminzöl als Gel auf der Haut und auf der Mundschleimhaut geprüft ²⁷⁴³.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Pfefferminzöl-Kapseln (doppelblind) und Pfefferminz-Sweets (offen)	182 mg Öl bzw. 9,2 mg Öl, 2-3x täglich, Dosissteigerung möglich	8 Wochen Intervention, 4 Wochen Nachbeobachtung	²²
Pfefferminz-Nutrazeutikum	3 mL täglich	3 Monate Intervention, 1 Monat Auswaschphase	²³
Pfefferminzöl mit Freisetzung im Dünndarm bzw. ileokolonisch	182 mg pro Tag	8 Wochen	²⁴
Inhalation von ätherischem Pfefferminzöl (Aromatherapie)	—	3 Tage postoperativ (POD-Erfassung)	²⁵
Doppelblindes Pfefferminzöl, Placebo oder übliche Behandlung	—	6 Wochen	²⁶

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Pfefferminzgel äußerlich	dreimal täglich, dünne Schicht auf gefährdete Hautareale	bis zu 14 Tage	28
Lavendel-Pfefferminz-ätherischöl- getränktes Pad	—	zwanzig Minuten vor der Biopsie	29
Pfefferminz-Kapsel (Extrakt)	—	3 Tage ab Menstruationsbeginn	30
Pfefferminz-Creme	—	bis zum vierzehnten Tag	31
Pfefferminzöl-Aromatherapie- Massage	zweimal wöchentlich 15-minütige Kniemassage	vier Wochen, Nachbeobachtung nach einem Monat	32
Inhalation von ätherischem Pfefferminzöl	drei Tropfen ätherisches Öl	7 Tage	33
Inhalation von 10% oder 30% Pfefferminzöl	0,2 ml 10% bzw. 30% Pfefferminzöl	Einmalige Anwendung, Messung nach 10 Minuten	34
Pfefferminzöl-Nasentropfen 1,5%	Nasentropfen, ggf. zweite Dosis nach 15 min	Nachbeobachtung über 2 Monate	35
Magensaftresistente Pfefferminzöl- Kapseln (Colpermin)	—	1 Monat	36
Inhalation mit 2% Pfefferminzöl	2% Pfefferminzöl, Inhalation	vor Einleitung, präoperativ und direkt nach Extubation	37

5. Ist Pfefferminze sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Nebenwirkungen waren meist mild und vorübergehend, am häufigsten Sodbrennen ⁵. Zwei Metaanalysen fanden mehr unerwünschte Ereignisse unter Pfefferminzöl ³⁶, eine weitere keinen gesicherten Unterschied ⁴. In mehreren kontrollierten Studien wurde Pfefferminzöl gut vertragen, teils ohne Unterschiede zu Placebo ⁴⁵⁰.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
³ Ingrosso et al. 2022	Unerwünschte Ereignisse häufiger unter Pfefferminzöl (RR 1.57)
⁴ Alammar et al. 2019	Kein Unterschied: PO 9,3% vs. Placebo 6,1%, RR 1,40 (95% CI 0,87–2,26), p = 0,16
⁵ Khanna et al. 2014	Häufiger Nebenwirkungen, meist mild und vorübergehend; häufigste Sodbrennen
⁶ Huang et al. 2022	Pfefferminzölgruppe hatte signifikant mehr unerwünschte Ereignisse als Placebo
¹⁰ Mascarenhas et al. 2025	Als sicher und wirksam beschrieben, keine konkreten Angaben
¹¹ Pezantes-Orellana et al. 2025	Sicherheit bewertet, aber keine konkreten Angaben zu Pfefferminz
¹⁷ Utz et al. 2024	Sicherheit und Verträglichkeit überwiegend sehr gut bis akzeptabel
²² Vermeijden et al. 2026	Unerwünschte Ereignisse mild und selten
²⁴ Weerts et al. 2020	Leichte Nebenwirkungen in beiden Pfefferminzölgruppen häufiger (P < .005)
²⁵ Liu et al. 2025	Unerwünschte Ereignisse als sekundärer Endpunkt erfasst, keine Zahlen berichtet
²⁶ Ballou et al. 2022	Extraintestinale Symptome nahmen in allen Gruppen ab, keine neuen/worsening Symptome bei den meisten
³⁰ Masoumi et al. 2016	Übelkeit und Durchfall geringer als unter Mefenaminsäure

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien prüften Mischpräparate mit weiteren Wirkstoffen, sodass der Befund nicht allein der Pfefferminze zuzuordnen ist.
- Pfefferminztee ist bisher nur zur Kognition kontrolliert geprüft; Studien zu Verdauung und Übelkeit stehen noch aus.
- Die Teilnehmerzahlen vieler Studien sind klein, die Nachbeobachtung meist kurz.
- Äußerliche Anwendung und Einnahme wurden getrennt untersucht und sind nicht austauschbar.
- Langzeitstudien stehen noch aus, und bei Kindern mit Bauchschmerzen widersprechen sich die Ergebnisse ²²³⁶.

7. Fazit: Was über Pfefferminze gesichert ist

Pfefferminze ist als Tee, ätherisches Öl, magensaftresistente Kapseln und Extrakt untersucht. Am besten untersucht sind Übelkeit und Reizdarm: Nach Operationen linderte eingeatmetes Pfefferminzöl die Übelkeit stärker als die Kontrolle ⁴⁸⁵⁷⁷³. Bei Reizdarm übertrafen Pfefferminzöl-Kapseln in mehreren Metaanalysen Placebo bei Gesamtsymptomen und Bauchschmerzen ³⁴⁵. Bei der Ausdauer widersprechen sich zwei kleine Studien ⁶⁷⁶⁸; bei Migräne linderten Pfefferminzöl-Nasentropfen die Kopfschmerzen stärker als Placebo ³⁵. Für Kognition und Wachheit fand eine randomisierte kontrollierte Studie mit Pfefferminztee bessere Werte bei gesunden Erwachsenen ⁶⁴.

Die Nebenwirkungen waren meist mild und vorübergehend, am häufigsten Sodbrennen ⁵; mehrere Metaanalysen fanden mehr unerwünschte Ereignisse unter Pfefferminzöl als unter Placebo ³⁵⁶. Die Datenlage ist insgesamt breit, aber viele Studien prüften Mischungen und kleine Gruppen, und Pfefferminztee wurde in den meisten Gebieten nicht kontrolliert untersucht.

Häufige Fragen

Wie gut ist Pfefferminze am Menschen untersucht?

Pfefferminze: ausgewertet wurden 146 Studien am Menschen, darunter 55 randomisierte kontrollierte Studien und 17 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 4.562 Teilnehmer. Stand: 24. Oktober 2026.

Was bringt Pfefferminze bei Übelkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 14 kontrollierte Studien und 11 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 884 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁹¹⁰¹²

Was bringt Pfefferminze bei Reizdarm? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und 32 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 783 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ³⁴⁵⁶

Was bringt Pfefferminze bei Kognition und Wachheit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 190 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ¹³⁴⁰⁶⁴⁷⁸

Was bringt Pfefferminze bei Kopfschmerz und Migräne? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 166 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²⁰³⁵⁶²

Was bringt Pfefferminze bei Körperliche Leistung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und eine weitere Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 21 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁶⁷⁶⁸⁹³

Was bringt Pfefferminze bei Funktionelle Verdauungsbeschwerden? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 60 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁵⁶⁸²¹⁰⁴¹⁰⁹

Bei welchen Beschwerden ist Pfefferminze am besten untersucht?

Am besten belegt sind Übelkeit und Reizdarm. Eingeatmetes ätherisches Pfefferminzöl linderte Übelkeit nach Operationen in mehreren randomisierten kontrollierten Studien ³⁷⁴⁸⁵⁷⁷³. Bei Reizdarm war Pfefferminzöl in Metaanalysen wirksamer als Placebo ³⁴⁵⁸.

Wirkt Pfefferminztee genauso wie Kapseln oder Öl?

Die Formen sind nicht austauschbar. Pfefferminztee wurde in einer randomisierten kontrollierten Studie zur Kognition geprüft und zeigte dort eine bessere Leistung bei gesunden Erwachsenen ⁶⁴. Für Übelkeit, Reizdarm und funktionelle Verdauungsbeschwerden liegen keine eigenen kontrollierten Prüfungen von Pfefferminztee vor.

Was ist bei Mischpräparaten zu beachten?

Viele Studien prüften Pfefferminze in Kombination mit anderen Wirkstoffen, etwa ätherische Öle, Kümmelöl oder Kräuterextrakte. Die Ergebnisse gelten dann für die Mischung und lassen sich nicht allein der Pfefferminze zuordnen.

Welche Nebenwirkungen sind bekannt?

Die Nebenwirkungen waren meist mild und vorübergehend, am häufigsten Sodbrennen⁵. Zwei Metaanalysen fanden mehr unerwünschte Ereignisse unter Pfefferminzöl³⁶, eine weitere keinen gesicherten Unterschied⁴. In mehreren kontrollierten Studien wurde Pfefferminzöl gut vertragen, teils ohne Unterschiede zu Placebo⁴⁵⁰.

Hilft Pfefferminze bei körperlicher Leistung oder Kopfschmerzen?

Dazu gibt es erst wenige kleine Studien mit uneinheitlichen Ergebnissen. Bei Freizeitläufern verlängerte Pfefferminzöl in Wasser die Zeit bis zur Erschöpfung gegenüber Placebo⁶⁷, in einer weiteren kleinen Studie blieb die Ausdauer unverändert⁶⁸. Bei Migräne linderten Pfefferminzöl-Nasentropfen die Kopfschmerzen stärker als Placebo und ähnlich wie Lidocain³⁵.

Quellen

- 1 **Systematic review and network meta-analysis of the effects of plant active substance on quality of life in breast cancer patients**
Wang L, Xu X, Guo M, Dong Y, Ding H, Hao S et al. · 2025
- 2 **Effectiveness of the Application of Lanolin, Aloe Vera, and Peppermint on Nipple Pain and Nipple Trauma in Lactating Mothers: A Systematic Review and Meta-Analysis**
Shetty AP, Halemani K, Issac A, Thimmappa L, Shashidhara YN, Mathias E et al. · 2024
- 3 **Systematic review and meta-analysis: efficacy of peppermint oil in irritable bowel syndrome**
Ingrosso MR, Ianiro G, Nee J, Lembo AJ, Moayyedi P, Black CJ et al. · 2022
- 4 **The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data**
Alammar N, Wang L, Wang L, Saberi B, Nanavati J, Holtmann G et al. · 2019
- 5 **Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis**
Khanna R, MacDonald JK, Levesque BG · 2014
- 6 **Effects of peppermint oil in patients with irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis**
Huang Z, Huang X, Wan Y · 2022
- 7 **Effect of inhaled aromatherapy on sleep quality in critically ill patients: A systematic review and network meta-analysis**
Fang CS, Tu YK, Chou FH, Fang CJ, Chang SL · 2025
- 8 **Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis**
Ford AC, Talley NJ, Spiegel BM, Foxx-Orenstein AE, Schiller L, Quigley EM et al. · 2008
- 9 **Essential oil-based interventions for chemotherapy-induced nausea and vomiting in women with breast cancer: a systematic review and meta-analysis**
Jin K, Yan S, Xu L · 2026
- 10 **Effectiveness of aromatherapy on physiological and psychological symptoms during pregnancy: a systematic review and meta-analysis**
Mascarenhas VHA, Caroci-Becker A, Nick JM, Sahin S, Drigo RTDC, Riesco ML et al. · 2025
- 11 **Evaluating efficacy, safety, and innovation in skin care applications of essential oils: a systematic review**
Pezantes-Orellana C, German Bermúdez F, Montalvo J, Packer T, Orellana-Manzano A · 2025
- 12 **Inhaling Peppermint Essential Oil as a Promising Complementary Therapy in the Treatment of Nausea and Vomiting**
Gergő D, Garmaa G, Tóth-Mészáros A, To UND, Fehérvári P, Harnos A et al. · 2025
- 13 **Heterogeneity in the Study of Peppermint in Aromatherapy on Cognition and Attention: A Critical Scoping Review**
Nishi R, Sagiyama K, Fukumoto T, Amitani H, Asakawa A · 2025
- 14 **Aromatherapy for the prevention of postoperative nausea and vomiting: A systematic review and meta-analysis**
Wang JY, Huang HY, Chu WO, Peng TR, Lee MC, Chen SM et al. · 2024
- 15 **Effects of aromatherapy on nausea and vomiting in patients with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Ahn JH, Kim M, Kim RW · 2024
- 16 **Soothing the Itch: The Role of Medicinal Plants in Alleviating Pruritus in Palliative Care**
Gonçalves S, Fernandes L, Caramelo A, Martins M, Rodrigues T, Matos RS · 2024
- 17 **[Phytotherapeutic recommendations in medical guidelines for the treatment of gastroenterological diseases - a systematic review]**
Utz S, Bittel M, Langhorst J · 2024
- 18 **Scenting Relief-Aromatherapy for alleviating Primary Dysmenorrhea in Adolescents and Young Women: A systematic review and meta-analysis**
Tahir HN, Rehman N, Tahir M, Alotaibi N, Al-Dhubaibi MS, Mohamed NEE et al. · 2024
- 19 **Role of Aromatherapy as a Natural Complementary and Alternative Therapy in Cardiovascular Disease: A Comprehensive Systematic Review**
AlMohammed HI, A Alanazi N, Maghrabi EF, A Alotaibi M · 2022
- 20 **Herbal treatments for migraine: A systematic review of randomised-controlled studies**
Lopresti AL, Smith SJ, Drummond PD · 2020
- 21 **Complementary and alternative medicine for treatment of irritable bowel syndrome**
Shen YH, Nahas R · 2009
- 22 **Peppermint Oil and Sweets in Pediatric Irritable Bowel Syndrome and Functional Abdominal Pain: A Randomized Trial**
Vermeyden NK, van der Feen C, Groeneweg M, Hummel T, Zagers D, Bertrams-Maartens I et al. · 2026
- 23 **Comparative Study on the Prokinetic Effects of Ginger, Caraway, and Peppermint in Relieving Gastrointestinal Disturbances in Pulmonary TB Patients: A Clinical Trial**
Latif A, Ahmad H, Bashir I · 2025
- 24 **Efficacy and Safety of Peppermint Oil in a Randomized, Double-Blind Trial of Patients With Irritable Bowel Syndrome**
Weerts ZZRM, Masclee AAM, Witterman BJM, Clemens CHM, Winkens B, Brouwers JRB et al. · 2020
- 25 **Effect of inhalation of peppermint essential oil aromatherapy on postoperative delirium in old patients following major lower limb joint arthroplasty surgery: A randomized controlled trial**
Liu M, Tang H, Zhou Z, Yang M, Shen J, Ji Z et al. · 2025
- 26 **Are They Side Effects? Extraintestinal Symptoms Reported During Clinical Trials of Irritable Bowel Syndrome May Be More Severe at Baseline**
Ballou S, Hassan R, Nee J, Iturrino J, Rangan V, Cheng V et al. · 2022
- 27 **Comparative Evaluation of Peppermint Oil, Lignocaine Gel, and Ice as Topical Anesthetics for Intraoral Injections in Children: A Randomized Controlled Trial**
Sharma D, Bhat M, Khairwa A, Shekhawat D, Medhi BR, Borah B · 2025
- 28 **The effects of peppermint gel on prevention of pressure injury in hospitalized patients with head trauma in neurosurgical ICU: A double-blind randomized controlled trial**
Babamohamadi H, Ansari Z, Nobahar M, Mirmohammadkhani M · 2019
- 29 **The Effect of Aromatherapy on Pain and Anxiety Levels Before Breast Biopsy: A Randomized Controlled Trial**
Hanci E, Uslu Y, Arıbal E · 2025
- 30 **Evaluation of mint efficacy regarding dysmenorrhea in comparison with mefenamic acid: A double blinded randomized crossover study**
Masoumi SZ, Asl HR, Poorolajal J, Panah MH, Oliaei SR · 2016
- 31 **Comparison of the Effects of Lanolin, Peppermint, and Dexpantenol Creams on Treatment of Traumatic Nipples in Breastfeeding Mothers**
Shanazi M, Farshbaf Khalili A, Kamalifard M, Asghari Jafarabadi M, Masoudin K, Esmaili F · 2015
- 32 **The effect of aromatherapy massage with peppermint oil on functional impairments in patients with knee osteoarthritis**
Momen Arani Z, Zamani B, Barati AM, Zarei M, Mirbagher Ajorpaz N · 2025
- 33 **Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial**
Hamzeh S, Safari-Faramani R, Khatony A · 2020
- 34 **Comparison of the Effect of Inhalation Aromatherapy with 10% and 30% Peppermint Essential Oils on the Severity of Nausea in Abdominal Surgery Patients**
Ahmadi Y, Rezaei J, Rezaei M, Khatony A · 2020
- 35 **Comparing the Effect of Intranasal Lidocaine 4% with Peppermint Essential Oil Drop 1.5% on Migraine Attacks: A Double-Blind Clinical Trial**
Rafieian-Kopaei M, Hasanpour-Dehkordi A, Lorigooini Z, Deris F, Solati K, Mahdihyeh F · 2019
- 36 **Comparison of the Effects of pH-Dependent Peppermint Oil and Synbiotic Lactol (Bacillus coagulans + Fructooligosaccharides) on Childhood Functional Abdominal Pain: A Randomized Placebo-Controlled Study**
Asgarshirazi M, Shariat M, Dalili H · 2015
- 37 **Effect of inhaled peppermint essential oil aromatherapy on postoperative nausea and vomiting in patients undergoing laparoscopic gynecologic surgery**
Tang H, Liu M, Zhou Z, Liu H, Ji Z, Yang M et al. · 2026
- 38 **Inhaled peppermint, rosemary and eucalyptus essential oils do not change spirometry in healthy individuals**
Köteles F, Babulka P, Szemerszky R, Dömötör Z, Boros S · 2018
- 39 **Comparison of the effect of ice sucking containing peppermint (Mentha piperita L.) with cardamom (Elettaria cardamomum) extract on nausea, vomiting, and drug request after laparoscopic cholecystectomy**
Kamalvand N, Shamsizadeh M, Tapak L, Azizi A · 2025
- 40 **Comparing the Effect of Aromatherapy with Peppermint and Lavender Essential Oils on Fatigue of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial**
Mahdaviakian S, Fallahi M, Khatony A · 2021
- 41 **Peppermint drop effect on ileus following cesarean section**
Mousavi Vahed SH, Afiat M, Dadgar S · 2022
- 42 **The effects of lavender, chamomile and peppermint inhalation aromatherapy on dental anxiety in children: A randomized controlled trial**
Abdel Rehim YM, Gadallah LK, El-Motayam AK · 2025
- 43 **Comparing the Effect of Local Application of Peppermint and Cold Compresses on the Severity of Pain from Venipuncture in Dialysis Patients: A Parallel Randomized Clinical Trial Study**
Koushki B, Khajeh M, Bagheri H, Talebi SS, Ebrahimi H · 2023
- 44 **The Effect of Peppermint (Mentha piperita) Extract on the Severity of Nausea, Vomiting and Anorexia in Patients with Breast Cancer Undergoing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial**
Jafarimanesh H, Akbari M, Hoseinian R, Zarei M, Harorani M · 2020
- 45 **The effect of peppermint essential oil on postoperative nausea, vomiting, and pain in rhinoplasty patients: a randomized clinical trial**
Parvizi A, Pour Mohammad R, Haddadi S, Kia SR, Akbari M, YazdaniPour MA · 2025
- 46 **Effect Of Peppermint Essence On The Pain And Anxiety Caused By Intravenous Catheterization In Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial**
Akbari F, Rezaei M, Khatony A · 2019
- 47 **The effect of premedication with peppermint oil capsules (Colpermin) prior to colonoscopy: A double blind randomized placebo-controlled trial**
Al Moussawi H, Al Khatib M, El Ahmar M, Al Masri H, Leddy A, Akei T et al. · 2017
- 48 **Examining the Effect of Peppermint Oil on Postoperative Nausea After Cervical Surgery**
Cetin N, Kose G, Gokbel A · 2024
- 49 **Effect of peppermint inhalation versus Swedish massage on chemotherapy induced-nausea and vomiting in children with leukemia: Multi-arm randomised trial design**
Badr EA, Abdalla HM, Gaafer YA, Kamel MY · 2024
- 50 **A Novel Delivery System of Peppermint Oil Is an Effective Therapy for Irritable Bowel Syndrome Symptoms**
Cash BD, Epstein MS, Shah SM · 2016
- 51 **Effects of inhalation of peppermint oil after lumbar discectomy surgery on pain and anxiety levels of patients: A randomized controlled study**
Meşe M, Saritaş S · 2024
- 52 **Pain and sleep after open-heart surgery-inhalation peppermint essence: double-blind randomized clinical trial**
Maghami M, Pour-Abbasi MS, Yadollahi S, Maghami M, Azizi-Fini I, Afazel MR · 2024
- 53 **The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on anxiety of cardiac patients in emergency department: A placebo-controlled study**
Soleimani M, Kashfi LS, Mirmohammadkhani M, Ghods AA · 2022
- 54 **The effect of aromatherapy massage with lemon and peppermint essential oil on menopausal symptoms: A double-blinded, randomized placebo controlled clinical trial**
Döner Şİ, Dağ Tüzmen H, Duran B, Sunar F · 2024
- 55 **The effect of different essential oils used in stoma bags of individuals with colostomy removal of odor, life satisfaction and effect on stoma fit: Randomized controlled study**
Alptekin D, Arslan S · 2024
- 56 **The effect of peppermint essential oil (Supermint Drop) on gastric residual volume among Intensive care unit patients with mechanical ventilation receiving tube (gavage) Feedings: A randomized clinical trial**
Mohammadzadeh F, bilondi SS, Sahebanmaleki M, Mend JA-, Tavakolizadeh M, Aalami H et al. · 2022

- 57 The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting after cardiac surgery: A randomized clinical trial
Maghami M, Afazel MR, Azizi-Fini I, Maghami M · 2020
- 58 Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial
Joulaeerad N, Ozgoli G, Hajimehdipoor H, Ghasemi E, Salehimaghaddam F · 2018
- 59 A comparative evaluation of peppermint oil and lignocaine spray as topical anesthetic agents prior to local anesthesia in children: a randomized clinical trial
Petluru H, Nirmala S, Nuvvula S · 2024
- 60 Aroma of the essential oil of peppermint reduces aggressive driving behaviour in healthy adults
Moss M, Ho J, Swinburne S, Turner A · 2023
- 61 Peppermint Oil to Improve Visualization in Screening Colonoscopy: A Randomized Controlled Clinical Trial
Shah I, Baffy NJ, Horsley-Silva JL, Langlais BT, Ruff KC · 2019
- 62 Randomized Trial Examining Efficacy of Mentha piperita in Reducing Chronic Headache Discomfort in Youth
Kingsley RA · 2023
- 63 Effects of peppermint (Mentha x piperita L.) oil on cardiometabolic outcomes in patients with pre- and stage 1 hypertension: A placebo randomized controlled trial
Sinclair J, Sant B, Du X, Shadwell G, Dillon S, Butters B et al. · 2026
- 64 A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial Exploring the Short-Term Cognitive and Cerebrovascular Effects of Consuming Peppermint Tea: A Mediation Study
Nettler L, Lovell B · 2025
- 65 Effect of aromatherapy with peppermint essential oil on the gag reflex: a randomized, placebo-controlled, single-blind, crossover study
Okamoto A, Karibe H, Tanaka S, Kato Y, Kawakami T, Okamoto Y et al. · 2024
- 66 Reduction of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Pilot Study of Essential Oils in the Autologous Blood and Marrow Transplantation Population
Demont LM, Patterson A, Reich RR, Mason TM · 2023
- 67 Peppermint essential oil (Mentha piperita L.) increases time to exhaustion in runners
Miranda Neto M, Meireles ACF, Alcântara MA, de Magalhães Cordeiro AMT, Silva AS · 2023
- 68 Aerobic capacity is not improved following 10-day supplementation with peppermint essential oil
Shepherd K, Peart DJ · 2017
- 69 Comparing the effects of clinical aromatherapy with rose and peppermint on postoperative pain in children aged 6-12 years: A randomized controlled trial
Ghasemi F, Nadri Z, Valizadeh F, Mohammadi R, Seifosadat H · 2026
- 70 The Impact of Peppermint Oil Aromatherapy on Hemodynamic Parameters, Anxiety, and Stress in Patients With Acute Coronary Syndrome: A Randomized Clinical Trial
Sharafi H, Hosseinpour A, Hosseini-Amiri M, Khahan-Yazdi I · 2026
- 71 The effect of scalp nerve block combined with inhaled peppermint essential oil on postoperative pain in patients undergoing supratentorial tumor resection
Zhou Z, Tang H, Liu M, Ji Z, Yang M, Shen J et al. · 2026
- 72 Outcomes of Aromatherapy in Nausea and Vomiting After Total Knee Arthroplasty
Baek SW, Noh JH, Lee D · 2025
- 73 The Effect of Ginger and Mint on Postoperative Nausea and Vomiting in Patients Undergoing Total Thyroidectomy
Pashaei S, Akyüz N, Ersoy YE · 2025
- 74 Effect of peppermint aroma on physiological parameters of mechanically ventilated patients: Randomized placebo controlled trial
Baraka A, Hassan E · 2022
- 75 Oral IBGard™ Before Colonoscopy: A Single-Center Double-Blinded, Randomized, Placebo-Controlled Trial
Han JY, Moosvi Z, Duh E, Park S, Albers GC, Samarasena JB et al. · 2021
- 76 Topical lidocaine inhibits spasm during colonoscopy: a double-blind, randomized controlled trial (with video)
Nemoto D, Utano K, Isohata N, Endo S, Kumamoto K, Koshimizu TA et al. · 2017
- 77 Orally peppermint oil in small bowel capsule endoscopy: Novel approach to improve completion rates in patients at risk of delayed gastric transit
O'Hara FJ, Costigan C, Mc Namara D · 2025
- 78 Olfactory Facilitation of Takeover Performance in Highly Automated Driving
Tang Q, Guo G, Zhang Z, Zhang B, Wu Y · 2021
- 79 Assessing the usability of aromatic mouthwashes in alleviating physiological stress responses
Dilrukshi EAC, Ogino T, Ishikawa M, Kuroda H, Nomura S · 2024
- 80 The Effects of Peppermint Oil on Nausea, Vomiting and Retching in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: An Open Label Quasi-Randomized Controlled Pilot Study
Efe Ertürk N, Taşçı S · 2021
- 81 Patch Testing to Mentha piperita (Peppermint) Oil: The North American Contact Dermatitis Group Experience (2009-2020)
Warsaw EM, Peterson MY, DeKoven JG, Adler BL, Pratt MD, Belsito DV et al. · 2025
- 82 Self-Medication for the Treatment of Abdominal Cramps and Pain-A Real-Life Comparison of Three Frequently Used Preparations
Storr M, Weigmann H, Landes S, Michel MC · 2022
- 83 Efficacy of Natural Formulation Containing Activated Charcoal, Calcium Sennosides, Peppermint Oil, Fennel Oil, Rhubarb Extract, and Purified Sulfur (Nucarb®) in Relieving Constipation
Ali R, Irfan M, Akram U, Vaince M, Hassan K, Maqsood A et al. · 2021
- 84 Applications of Dietary Supplements and Aromatherapy for Prophylactic and Treatment Purposes During COVID-19 Pandemic
Mancak M, Koca Çalışkan U · 2023
- 85 Impact of an Aromatherapy Program on Managing Surgical Patients' Perceived Nausea and Vomiting
Brennan JA, Brennan R, Bojka S, Green C, Lane T, Martins C et al. · 2025
- 86 Post-Marketing Clinical Evaluation of a Manuka Oil-Based Toenail Spray (FunghiClear®), for Onychomycosis Management: Safety, Efficacy and Convenience
Weber A, Salsberg A, Eleveld J · 2025
- 87 Use of Aromatherapy for Pediatric Surgical Patients
Czarnecki ML, Michlig JR, Norton AM, Stelter AJ, Hainsworth KR · 2022
- 88 Treatment of disorders of gut-brain interaction with peppermint oil and caraway oil combination Mentha-carin: A phase IV clinical trial
Linas I, Vavricka SR, Langhorst J, Pohl D, Stracke B, Zimmermann A et al. · 2026
- 89 Efficacy and safety of peppermint oil for the treatment in Japanese patients with irritable bowel syndrome: a prospective, open-label, and single-arm study
Matsueda K, Fukudo S, Ogishima M, Naito Y, Nakamura S · 2024
- 90 Evaluation of the mechanism of action of paracetamol, drotaverine, and peppermint oil and their effects in combination with hyoscine butylbromide on colonic motility: human ex-vivo study
Traserra S, Barber C, Alcalá-González LG, Landolfi S, Lange R, Malagelada C et al. · 2024
- 91 Using Blended Aromatherapy for Anxiety and Stress Management in Patients Receiving Oncology Care
Love L, Crawford K, Adair C · 2025
- 92 Effects of Mint Oils on the Human Oral Microbiome: A Pilot Study
Abdelrahman SM, El Samak M, El-Baz LMF, Hanora AMS, Satyal P, Dosoky NS · 2024
- 93 The effects of peppermint on exercise performance
Mearabashi A, Rajabi A · 2013
- 94 Cross-validation of the peppermint benchmarking experiment across three analytical platforms
Pham YL, Yu R, Beauchamp J · 2023
- 95 Benchmarking breath analysis using peppermint approach with gas chromatography ion mobility spectrometer coupled to micro thermal desorber
Ruszkiewicz DM, Kiland KJ, Mok Y, Bartolomeu C, Borden SA, Thomas P et al. · 2024
- 96 Evaluating off-line exhaled breath sampling techniques: a comparative study of practices for clinical implementation
Massenet T, Bosman P, Schleich F, Guiot J, Gridelet G, Henket M et al. · 2026
- 97 An unexpected allergic skin reaction to peppermint oil capsules
Sanders G · 2023
- 98 METHOD FOR TREATING PATIENTS WITH COMBINED PATHOLOGY OF GASTRODUODENAL AND BILE-EXCRETORY SYSTEMS
PETRAKOVA VALENTINA STEPANOVNA, ZADOROZHNAJA NATAL JA ALEKSAND, UGOLNIKOVA OL GA IVANOVNA, BELOBORODOVA EHL VIRA IVANOVNA, BESPALOV ALEKSANDR NIKOLAEVICH, KARYMOVA KIRA NIKOLAEVNA et al. · 2006
- 99 Utilization of Aromatherapy as First Line Treatment for Nausea and Vomiting in Post Anesthesia Recovery
Oratz T, Liu K, Jackson P, Gettis M · 2026
- 100 Study on the Effect of Mentha x piperita L. Essential Oil on Electroencephalography upon Stimulation with Different Visual Effects
Lin S, Wang Y, Wu K, Yu G, Liu C, Su C et al. · 2022
- 101 Lyophilized Composite Loaded with Meloxicam-Peppermint oil Nanoemulsion for Periodontal Pain
Sindi AM, Hosny KM, Alharbi WS · 2021
- 102 Role of Peppermint Oil in Diffuse Esophageal Spasm in the Geriatric Population
Parvataneni S, Vemuri-Reddy S · 2020
- 103 Combined non-adaptive light and smell stimuli lowered blood pressure, reduced heart rate and reduced negative affect
Dong S, Jacob TJ · 2016
- 104 Dietary and nutraceutical interventions for functional dyspepsia: A narrative review
Pasta A, Formisano E, Calabrese F, Navazzotti G, Giannini EG, Savarino V et al. · 2026
- 105 Drug-Related Halitosis: A Narrative Review
Iranitalab M, Ouanounou A · 2026
- 106 Plant-Derived Treatments for IBS: Clinical Outcomes, Mechanistic Insights, and Their Position in International Guidelines
Pastras P, Aggeletopoulou I, Bali M, Triantos C · 2026
- 107 Pathophysiology-driven use of natural products in irritable bowel syndrome: a review
Mohamed FA, Hassan MM, Aboulmagd YM, Attallah KA, Ghaïad HR, El-Shiekh RA et al. · 2026
- 108 Peppermint oil in menstrual disorders and menopausal symptoms: a research progress review
Mo L, Ye S, Qin Y, Shen H, He H, Hong W et al. · 2026
- 109 Mechanisms of action and clinical effectiveness of herbal treatments for disorders of gut-brain interaction
Moniruzzaman M, Shah A, Morrison M, Koloski N, Gwee KA, Chen M et al. · 2025
- 110 Natural Remedies for Irritable Bowel Syndrome: A Comprehensive Review of Herbal-Based Therapies
Abalo R, Gallego-Barceló P, Gabbia D · 2025
- 111 Peppermint and menthol: a review on their biochemistry, pharmacological activities, clinical applications, and safety considerations
Kazemi A, Iraj A, Esmaealzadeh N, Salehi M, Hashempour MH · 2025
- 112 Diet, nutraceuticals, and lifestyle interventions for the treatment and management of irritable bowel syndrome
Memel ZN, Shah ND, Beck KR · 2025
- 113 Treatment of pediatric abdominal pain: what is the evidence?
Saps M, Arrizabalo S · 2025
- 114 Expert Opinion on the Efficacy and Safety of Antispasmodics with a Focus on Irritable Bowel Syndrome
Bor S, Özen H, Kalkan İH, Akyüz F, Çelebi A, Dinçer D et al. · 2025
- 115 Functional Foods and Nutraceuticals in Irritable Bowel Syndrome
Marasco G, Cremon C, Salvi D, Meacci D, Dajti E, Colecchia L et al. · 2025
- 116 STW 5-II for Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders: Mechanism and Clinical Efficacy
Tursi A, Marinoni B, Privitera AC, Privitera L, Danese S · 2025
- 117 Natural Products for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome
Brigstocke S, Brenner DM · 2025
- 118 Phytotherapy in periodontics as an effective and sustainable supplemental treatment: a narrative review
Gawish AS, Elmofly MS, Jambi S, Felemban D, Ragheb YS, Elsayed SA · 2024
- 119 Nutraceuticals and Pain Disorders of the Gut-Brain Interaction in Infants and Children: A Narrative Review and Practical Insights
Salvatore S, Carlino M, Sestito S, Concolino D, Agosti M, Pensabene L · 2024
- 120 Asociación Española de Neurogastroenterología y Motilidad (ASENEM) updated review on the management of functional abdominal pain
Serra J, Aguilar A, Barba E, Ciriza de Los Rios C, García Pravia L, Martínez V et al. · 2024

- 121 **Adjunct Therapies to Standard Care for IBS and IBD Patients: Digestive Symptoms Improvement and Quality of Life Optimization**
Traynard V · 2024
- 122 **The Use of Peppermint Oil in Gastroenterology**
Scarpellini E, Broeders B, Schol J, Santori P, Addarii M, Boccuto L et al. · 2023
- 123 **The Use of Fibers, Herbal Medicines and Spices in Children with Irritable Bowel Syndrome: A Narrative Review**
Pop D, Pop RS, Farcău D · 2023
- 124 **Complementary and alternative medicine for functional dyspepsia: An Asian perspective**
Yoon JY, Ko SJ, Park JW, Cha JM, Cha JM · 2022
- 125 **Medicinal Plants Used for Anxiety, Depression, or Stress Treatment: An Update**
Kenda M, Kočevar Glavač N, Nagy M, Sollner Dolenc M · 2022
- 126 **Herbal Medicines-Are They Effective and Safe during Pregnancy?**
Sarecka-Hujar B, Szulc-Musiol B · 2022
- 127 **Dietary supplements and bleeding**
Hatfield J, Saad S, Housewright C · 2022
- 128 **PEPPERMINT OIL, ITS USEFUL, AND ADVERSE EFFECTS ON HUMAN HEALTH: A REVIEW**
Mughal SS · 2022
- 129 **Review article: current and future treatment approaches for pain in IBS**
Paine P · 2021
- 130 **"Let Food Be Thy Medicine": Diet and Supplements in Irritable Bowel Syndrome**
Patel NV · 2021
- 131 **Herbal Therapies in Functional Gastrointestinal Disorders: A Narrative Review and Clinical Implication**
Kim YS, Kim JW, Ha NY, Kim J, Ryu HS · 2020
- 132 **Review article: the physiological effects and safety of peppermint oil and its efficacy in irritable bowel syndrome and other functional disorders**
Chumplitazi BP, Kearns GL, Shulman RJ · 2018
- 133 **SYMPOSIUM REPORT: An Evidence-Based Approach to IBS and CIC: Applying New Advances to Daily Practice: A Review of an Adjunct Clinical Symposium of the American College of Gastroenterology Meeting October 16, 2016 • Las Vegas, Nevada**
Chey WD · 2017
- 134 **Dietary and pharmacological treatment of abdominal pain in IBS**
Camilleri M, Boeckxstaens G · 2017
- 135 **Antispasmodic drugs in colonoscopy: a review of their pharmacology, safety and efficacy in improving polyp detection and related outcomes**
Sanagapalli S, Agnihotri K, Leong R, Corte CJ · 2017
- 136 **Irritable bowel syndrome and diet: where are we in 2018?**
Dimidi E, Rossi M, Whelan K · 2017
- 137 **Alternative Therapies for the Prevention of Postoperative Nausea and Vomiting**
Stoicesa N, Gan TJ, Joseph N, Uribe A, Pandya J, Dalal R et al. · 2015
- 138 **Medication management of irritable bowel syndrome**
Trinkley KE, Nahata MC · 2014
- 139 **Complementary and alternative medicines in irritable bowel syndrome: an integrative view**
Grundmann O, Yoon SL · 2014
- 140 **Treatment of abdominal pain in irritable bowel syndrome**
Vanuytsel T, Tack JF, Boeckxstaens GE · 2014
- 141 **Complementary and alternative medicine modalities for the treatment of irritable bowel syndrome: facts or myths?**
Wu JC · 2010
- 142 **Current gut-directed therapies for irritable bowel syndrome**
Chang HY, Kelly EC, Lembo AJ · 2006

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/pfefferminze/ · Stand 2026-10-24