Katzenminze

nepeta cataria

Echter Andorn, Katzenmelisse, Katzenkraut, catnip (eng.), herbe aux chats (franz.), erba gatta (ital.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung



nepeta cataria

Die Echte Katzenminze (nepeta cataria), auch Echter Andorn, Katzenmelisse, Katzenkraut und kurz Katzenminze genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Katzenminzen (Nepeta) innerhalb der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sie ist in Eurasien weitverbreitet und wurde sowie wird vielseitig verwendet. Sie gehört nicht zur Gattung der Minzen (Mentha).

Die Echte Katzenminze wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 50 bis 100, selten bis 120 oder bis zu 150 Zentimetern. Die oberirdischen Pflanzenteile sind dicht kurz, grau, flaumig, filzig behaart. Der selbstständig aufrechte, verzweigte, vierkantige, hohle Stängel ist vom Grund an nach unten weisend filzig grau behaart.Die gegenständig am Stängel angeordneten Laubblätter sind deutlich in Blattstiel und Blattspreite gegliedert. Bei den unteren Laubblättern ist der Blattstiel 1 bis 3 Zentimeter lang.Die Blütezeit reicht von Juli bis September.


Katzenminze

Am eingehendsten erforscht von den Inhaltsstoffen der Katzenminze ist das Nepetalacton. Es ist chemisch gesehen ein Iridoid-Monoterpen und wurde erstmals 1941 aus Nepeta cataria isoliert und 1954 identifiziert. Die definierte Strukturermittlung erfolgte 1941 bis 1954. Nepetalacton wirkt antiviral und antimikrobiell, außerdem ist es ein Kontaktinsektizid gegen Pflanzenschädlinge und wirkt stark abstoßend auf Flöhe, (Stech-)Mücken und Kakerlaken (deshalb kann Nepetalacton bzw. Katzenminze-Öl als effektives Repellent (Vergrämungsmittel) verwendet werden). In Katzenminze kommt Nepetalacton als Konfigurationsisomerengemisch (Cis-trans-Isomerie) vor; das eine Stereoisomer riecht zitronenartig, das andere nach Pfefferminze.

Herkunft

Nepeta cataria ist von Südeuropa bis Asien weitverbreitet. In Deutschland und der Schweiz ist Nepeta cataria ein Archeophyt (vor langer Zeit vom Menschen eingeschleppt), war also schon vor der Entdeckung der Neuen Welt im Gebiet beheimatet. Die Echte Katzenminze ist in Mitteleuropa seit Mitte des 18. Jahrhunderts verwildert und kommt zerstreut an Hecken, auf Schuttplätzen und Weg- bzw. Straßenrändern vor, vielfach jedoch wieder verschwunden (Oberrhein-, Neckar- und

© 2026 coquina.de

Maingebiet, Saale- und Unstrutgebiet, Jura, Alpenvorland, Weserbergland, Schleswig-Holstein).

Aroma

Die Pflanzenteile besitzen einen angenehmen, herben aromatischen, bei manchen Populationen zusätzlich zitronenartigen, Geruch.

Verwendung

Im 15. Jahrhundert verwendete man die frischen Blätter der Katzenminze (lateinisch Nepita) zum Würzen von Fleisch. Einen frühen Beleg für die Verwendung der Katzenminze und deren Heilwirkungen findet man im Jahre 827 im Lehrgedicht Liber de cultura hortorum des Abts Walahfrid Strabo. Weiterhin berichtet John Gerald 1597 in einem Pflanzenbuch über die Katzenminze. Im 16. Jahrhundert wurde die auch »Steinminze« genannte Echte Katzenminze auch als Calamintha (domestica) bezeichnet.

Gesundheit

Die alte Heilkunde schrieb der Echten Katzenminze Linderung bei Erkältung, Grippe und Magenverstimmung zu, sie gilt in der Volksheilkunde als fiebersenkend und schweißtreibend, krampflösend, entgiftend, harntreibend und leicht euphorisierend. Ebenso wurde der Tee noch in der Neuzeit als Beruhigungsmittel (»Nerventee«) genutzt. Katzenminze soll auch bei chronischer Bronchitis helfen und aufgrund ihrer antibakteriellen Eigenschaften Infektionen vorbeugen.

Studien in den 1970er-Jahren zeigten, dass Tee von Katzenminze eine beruhigende Wirkung besitzt. Vor dem Essen wirkt er appetitanregend, nach dem Essen verdauungsfördernd. Diese Wirkung wird vom psychoaktiven Alkaloid Actinidin und den verschiedenen ätherischen Ölen verursacht.

Der Tee kann aus den frischen Blättern (genauer ein Heißwasserextrakt) zubereitet werden. Für einen lagerfähigen Tee werden Blätter und Blüten in der Zeit zwischen Juli und August geerntet und an der Luft bei Raumtemperatur getrocknet. Der Tee soll bei der Zubereitung nicht bis zum Kochen erhitzt werden, da sich sonst die ätherischen Öle mit dem Wasserdampf verflüchtigen. Früher wurden die Blätter auch gegen Zahnschmerzen gekaut.

© 2026 coquina.de