

Strauch der Keuschheit



© BasieB / iStockphoto.com

Die Früchte des **Mönchspfeffers** haben sich als Phytotherapeutikum zur Stabilisierung des hormonellen Regelkreises der Frau bei Zyklusbeschwerden bewährt.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus* L.), auch Keuschlamm genannt, ist eine Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum, wo sie Flussufer und ausgetrocknete Bachläufe besiedelt. Das Eisenkrautgewächs (Verbenaceae) wird bis zu sechs Meter hoch und ist durch langgestielte, fingerförmige Laubblätter gekennzeichnet, die kreuzweise gegenständig stehen. Der im Aussehen an Hanf erinnernde sommergrüne Strauch bildet blauviolette, rosa gefärbte oder weiße Blüten in dichten ährenförmigen Blütenständen, die erst spät von Juli bis September unermüdlich blühen. Daraus entwickeln sich kleine, schwärzlich-braune Früchte, bei denen es sich botanisch um Scheinbeeren handelt. Nicht nur ihr Aussehen, auch der Geschmack und Geruch ist pfefferartig, weshalb die Früchte früher als Pfeffersersatz dienten.

Pfeffer der Mönche Bekannt geworden ist Mönchspfeffer als Mittel zur Unterdrückung des Geschlechtstriebs. Schon die alten Griechen sagten dem Strauch eine libidosenkende Wirkung nach und er galt in der griechischen Sagenwelt als Symbol der keuschen Ehe. Auch die Mönche im Mittelalter schätzten die Pflanze als Anaphrodisiakum. Sie pflanzten diese in ihre Klostergärten, da der Genuss der Früchte sie von der weltlichen Liebe abhalten sollte. Auf die liebestötende Wirkung bezieht sich auch die botanische Bezeichnung *Vitex agnus castus*. Im Lateinischen

TIPPS ZUR ANWENDUNG

Für eine erfolgreiche Wirksamkeit ist eine regelmäßige, tägliche Einnahme des Extraktes über mindestens drei Monate notwendig. Als wirksam gelten standardisierte Präparate mit einer Tagesdosis von 30 bis 40 Milligramm Droge. Die Droge selbst ist nicht gebräuchlich und eine Zubereitung als Tee nicht empfehlenswert, da zum einen zu geringe Mengen und vor allem nicht alle wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe (Lipidfraktionen fehlen) ausgezogen werden können. Gelegentlich werden als Nebenwirkung juckende, rote Hautausschläge beobachtet, selten sind Übelkeit und Magenbeschwerden möglich. In beiden Fällen müssen die Mönchspfefferextrakte abgesetzt werden. In der Stillzeit sollten keine Präparate mit Mönchspfeffer zur Anwendung kommen, da sie die Milchproduktion vermindern können. Auch sind sie weder für die Schwangerschaft noch bei Brustkrebs sowie einem Geschwulst der Hirnanhangsdrüse geeignet.

bedeutet agnus = Lamm und castus = keusch, woraus sich zudem das deutsche Synonym Keuschlamm (Keuschlamm) für den Mönchspfeffer erklärt. Der Gattungsname vitex nimmt hingegen auf die Verwendung der noch nicht verholzten Triebe zum Flechten Bezug. Er leitet sich entweder vom Lateinischen viere = binden oder vitilium = Flechtwerk ab.

Früchte für Frauen Heute werden wässrig-alkoholische Extrakte aus den Früchten von Vitex agnus castus erfolgreich in der Frauenheilkunde eingesetzt. Die Kommission E des

ehemaligen Bundesgesundheitsamtes hat als Indikationen Regeltempoanomalien (unregelmäßige Menstruation), prämenstruelle Beschwerden und Mastodynie (schmerzhafte Brüste) medizinisch anerkannt. In der Monografie der ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) werden zudem Menstruationsstörungen wie zu häufige (Polymenorrhoe), zu wenige (Oligomenorrhoe) oder fehlende Regelblutungen (Amenorrhoe) aufgeführt. Die klinische Wirksamkeit wird auf das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe (ätherische Öle, Iridoidglykoside, Flavonoide und verschiedene Fettsäuren) zurückgeführt und gilt bei den monografierten Anwendungsgebieten als belegt.

Hormone in Balance bringen In zahlreichen Studien konnte eine dopaminerge und prolaktinsenkende Wirkung nachgewiesen werden. Durch Bindung der Inhaltsstoffe an Dopaminrezeptoren des Subtyps D2 in der Hypophyse wird weniger Prolaktin ausgeschüttet, woraus eine Senkung pathologisch erhöhter Prolaktinspiegel resultiert. Das Hormon spielt eine wichtige Rolle in der Schwangerschaft und Stillzeit, da es das Wachstum des Drüsengewebes und die Milchproduktion anregt. Unphysiologisch erhöhte Prolaktinspiegel können hingegen mit einem Spannungsgefühl und Schmerzen in der Brust einhergehen sowie zu Unregelmäßigkeiten im hormonellen Zyklusgeschehen führen und damit an der Entstehung prämenstrueller Beschwerden beteiligt sein. Mönchspfefferextrakte verringern wiederum durch eine Abnahme der Prolaktinsekretion die hemmende Wirkung des Hormons auf die Eierstöcke, sodass ausreichend Progesteron gebildet und damit das bei den genannten Anwendungsgebieten gestörte Gleichgewicht zwischen Estrogen und Progesteron wieder hergestellt werden kann. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin