

## Arzneipflanzenporträt Mönchspfeffer

Der zur Familie der Eisenkrautgewächse gehörende Mönchspfeffer oder Keuschlamm (*Vitex agnus castus*) wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2022 gekürt.

Mönchspfeffer ist ein kleiner Strauch, der etwa drei bis fünf Meter hoch wird. Er ist im Mittelmeergebiet bis nach Nordindien verbreitet. Die Blätter sind handförmig geteilte Fiederblätter. Aus den blauvioletten ährenförmigen Blütenständen entwickeln sich etwa 0,5 Zentimeter große Beeren.

Woher aber kommt der seltsame Name? Bereits im antiken Griechenland galt die Pflanze als Keuschheitssymbol. Diese Tradition wurde auch im Mittelalter beibehalten und so legten sich Mönche und Nonnen Zweige des Strauches in ihr Bett. Es sollte ihnen helfen, so glaubte man, ihr Keuschheitsgelübde einzuhalten. So entstand der lateinische Name der Pflanze: *agnus castus* bedeutet keusches Lamm. Der geläufigere Name Mönchspfeffer rührt von der Verwendung der würzig scharf schmeckenden Früchte als Pfefferersatz in den Klöstern her. Das Gewürz sollte den Mönchen helfen, die sexuelle Begierde zu hemmen.

Heute wird Mönchspfeffer-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

ferextrakt bei verschiedenen Formen von Menstruationsstörungen eingesetzt und die Wirkung ist auch durch Studien belegt. Mönchspfeffer-Präparate sollen gemäß der Zulassung 4 mg eines standardisierten Extrakts als tägliche Einzeldosis enthalten. Sie werden eingesetzt bei Zyklusanomalien, prämenstruellem Syndrom oder auch bei Spannungsgefühl in den Brüsten.

Der Extrakt aus Mönchspfefferfrüchten hemmt die Freisetzung des Hormons Prolactin. Prolactin fördert gegen Ende der Schwangerschaft und während der Stillzeit die Milchbildung. Sind die Prolactinspiegel außerhalb dieser Zeit zu hoch, kann das Zyklusstörungen und prämenstruelle Beschwerden hervorrufen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**