

Mönchspfeffer

Einst als Mittel gegen die Fleischeslust eingesetzt, hat der Mönchspfeffer heute einen festen Platz in der Behandlung von Frauenleiden.

TEXT: REDAKTION

In der griechischen und römischen Antike wurden dem Mönchspfeffer lustmindernde Wirkungen zugeschrieben. Dies spiegelt sich in seinem wissenschaftlichen Namen *Vitex agnus-castus* L. (lat. *agnus* = Lamm, *castus* = keusch). Auch weitere seiner deutschen Namen weisen auf das Anaphrodisiakum hin: Keuschbaum und Keuschlamm. Hieronymus Bock hielt 1556 in seinem New Kreütter Buch fest: «Darumb dass diser Baum mit seinen schmalen Weidenblettern, ... darzu die schwartze runde Körnlin, dem Pfeffer gleich, löschen vnd dilgen auß des fleisches brunst vnd begirde.»

Im Altertum wurde die Pflanze als Heilmittel für vielerlei Erkrankungen verwendet. Später wurde der Mönchspfeffer volkstümlich zur Linderung leichter Beschwerden in den Tagen vor der Menstruation (prämenstruelles Syndrom, PMS) sowie zur Förderung des Milchflusses eingesetzt.

Eine Arzneipflanze für Frauen

Heimisch ist der Mönchspfeffer im gesamten Mittelmeergebiet bis Westasien. Der immergrüne Baum mit seinen dichten ährenartigen Blütenständen kann gut sechs Meter hoch werden. Seine reifen Steinbeeren riechen aromatisch, salbeiartig und schmecken scharf und pfefferartig.

Der Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» der Universität Würzburg hat den Mönchspfeffer zur Arzneipflanze des Jahres 2022 gekürt. Die Wirkstoffe des Mönchspfeffers regulieren und stabilisieren den weiblichen Hormonhaushalt. Insbesondere hemmen sie die Bildung von Prolaktin. Dieses Hormon wird vor allem in der Schwangerschaft ausgeschüttet, wo es für das Wachstum der Brustdrüse verantwortlich ist, sowie in der Stillzeit, während der es die Milchbildung anregt.

Medizinisch stehen heute folgende Anwendungsgebiete im Vordergrund:

- > prämenstruelle Beschwerden einschliesslich Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten,
- > Menstruationsstörungen,
- > zu häufige, zu wenige oder ausbleibende Regelblutungen.

Moderne Fertigarzneimittel enthalten Extrakte aus den Früchten des Mönchspfeffers. Die Arzneimittel sollten täglich über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten eingenommen werden.

Übrigens: Moderne Studien konnten die lusthemmende Wirkung von Mönchspfeffer nicht bestätigen. Im Gegenteil: In kleinen Mengen eingenommen, soll er gar die Lust steigern. <

Quellen

digitale-sammlungen.de, klostermedizin.de, menoqueens.com, pharmawiki.ch, wikiwand.com

Sponsored by Zeller

Wenn die Tage vor den Tagen plagen.

prefemin® – bei PMS-Symptomen wie Brustspannen, Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen sowie bei Zyklusstörungen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
0725/3075

zeller