

Einst als probates Mittel gegen die Fleischeslust verwendet, hat der Keuschbaum (Mönchspfeffer) heute einen Platz in der Behandlung von Frauenleiden. Auch bei unerfülltem Kinderwunsch vermag die Heilpflanze mitunter zu helfen.

Jürg Lendenmann

# Mönchspfeffer

## Wichtige Heilpflanze für Frauen



Bild: © Heike Rau, Fotolia.com

Mönchspfeffer: Gewürz und (auch) lusttötendes Heilmittel in einem.

Hera, die Gemahlin des griechischen Göttervaters Zeus, wurde unter einem Lagos, einem Keuschbaum, geboren. Später vollzog das Götterpaar einmal im Jahr die Heilige Hochzeit, indem es sich unter einem Keuschbaum vereinigte. Danach badete Hera im Fluss Imbrasos, was ihre Jungfräulichkeit erneuerte. Der Keuschbaum galt bei den Griechen als Symbol der keuschen Ehe und seine Zweige wurden bei vielen Ritualen eingesetzt.

### Wider die Fleischeslust

Schon der griechische Arzt Dioskurides erwähnt, dass ein Trank aus den Früch-

ten des Keuschbaums «den Drang zum Beischlaf mässigt». Und der italienische Arzt und Botaniker Pietro Andrea Mattioli scheidt in seinem 1626 erschienenen Kräuterbuch: «Er benimmt die Begierde zum Venushandel / und solchs thut nicht allein der Samen, sondern auch die Bletter und Blumen / nicht allein / so man sie isset unnd trincket / sondern auch / so man sie im Bett unterstrewet.» Diese nicht-pharmakologische Wirkung erwähnt auch Adam Lonitzer ein halbes Jahrhundert später in seinem Kräuterbuch: «Wer dieser Blätter under sich in sein Bettstatt legt / dem vertreibt es alle fleischliche Anfechtung.»

### Mönchspfeffer und Keuschlamm

Die rötlichen Steinbeeren des Keuschbaums sehen Pfefferkörnern ähnlich und haben ein schwaches Aroma sowie einen bitter-scharfen Geschmack. Sie wurden im Mittelalter von Mönchen gerne als Gewürz verwendet, da es einen willkommenen Nebeneffekt zeigte: Es hemmt die Fleischeslust (Anaphrodisiakum). Von jener Zeit stammt auch der deutsche Name der Pflanze: Mönchspfeffer.

Der Keuschbaum, *Vitex agnus-castus* L., wurde in jüngerer Zeit von den Eisenkrautgewächsen zu den Lippenblütlern umgliedert. Auch der lateinische Name (lat. *agnus* = Lamm, *castus* = keusch) weist auf die geschlechtstribschwächende Wirkung des bis fünf Meter hohen baumartigen Strauchs hin, der auch Keuschlamm genannt wird. Der Keuschbaum wächst bevorzugt an feuchten Standorten und ist vorwiegend im Mittelmeerraum, Zentralasien und Indien zu finden.

### Eine Heilpflanze für Frauen

Schon Dioskurides empfahl den Mönchspfeffer nicht nur als Mittel gegen sexuelle Lust, sondern ebenso bei Menstruationsbeschwerden, Gebärmutterkrankheiten, Kopfschmerz sowie Milz- und Wassersucht. Auch in den folgenden Jahrhunderten wurde der Mönchspfeffer volkstümlich-traditionell zur Linderung von leichten Beschwerden in den Tagen vor der Menstruation (prämenstruelles

Syndrom) und zur Förderung des Milchflusses eingesetzt.

Medizinisch stehen heute folgende Anwendungsgebiete im Vordergrund:

- prämenstruelle Beschwerden, inklusive Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten,
- Menstruationsstörungen,
- zu häufige, zu wenige, fehlende Regelblutungen.

### **Prolaktin und Progesteron**

Die Wirkstoffe des Mönchspfeffers regulieren den weiblichen Hormonhaushalt. Im Besonderen hemmen sie die Bildung von Prolaktin. Dieses Hormon wird vor allem in der Schwangerschaft ausgeschüttet, in der es für das Wachstum der Brustdrüse verantwortlich ist, aber auch in der Stillzeit, da es die Milchbildung anregt. Bei Frauen, die nicht schwanger sind oder stillen, kann ein erhöhter Prolaktinspiegel zu Beschwerden führen.

Auch bei Wechseljahrsbeschwerden wird Mönchspfeffer eingesetzt, wobei er laut Phytotherapie-Experte Martin Koradi «vor allem im Frühklimakterium sinnvoll sein kann und weniger später, wenn Wallungen auftreten.»

Genügend Gelbkörperhormon (Progesteron) ist wichtig, damit sich das Ei in

der Gebärmutter einnisten kann. Da Mönchspfeffer die Bildung des Gelbkörperhormons fördert, kann er bei Unfruchtbarkeit unterstützend eingesetzt werden, wenn sie auf einer Gelbkörperschwäche beruht. In neuerer Zeit wurde Mönchspfeffer auch zur Behandlung des Restless-Legs-Syndroms, den «unruhigen Beinen», eingesetzt.

### **Regelmässig Einnahme wichtig**

Arzneimittel mit Mönchspfefferextrakt sind ohne Rezept in Fachgeschäften erhältlich. Sie werden üblicherweise einmal täglich eingenommen. Die Einnahme sollte regelmässig und während mindestens drei Monaten erfolgen.

Selten kann es bei zu langer oder zu hoher Dosierung zu Nebenwirkungen wie Hautrötungen und -ausschlägen kommen. Mönchspfeffer darf nicht eingenommen werden von Mädchen, Frauen während Schwangerschaft und Stillzeit, bei Überempfindlichkeit sowie bei Krankheiten, die von Geschlechtshormonen beeinflusst werden können.

Übrigens: Moderne Studien konnten die lusthemmende Wirkung von Mönchspfeffer nicht bestätigen. Im Gegenteil: In kleinen Mengen eingenommen soll er sogar die Fleischeslust fördern.

Obwohl Keuschbaum genannt, handelt es sich beim Mönchspfeffer um einen Strauch.



Bild: © unpict, Fotolia.com