

## Mönchspfeffer (*Vitus agnus castus*)

### Die meist verwendete Phytohormon-Pflanze

Mönchspfeffer wird im Volksmund auch Keuschlamm (agnos – unschuldig, castus – keusch = keusch wie ein Lamm). genannt. Dieser Name zeigt bereits die Wirkung, die dieser Pflanze im Altertum zugesprochen wurde. In Klöstern wurden die gemahlene Samen als Gewürzpulver in hohen Dosen gebraucht, **um den Geschlechtstrieb** abzuschwächen. Bei geringer Dosierung bewirkt er das Gegenteil. Im Altertum wurde der Pflanze ein hoher Wert beigemessen. Den Früchten wird eine libidovermindernde Kraft nachgesagt. Mönchspfeffer ist ein 2 – 3,5 Meter hoher, dekorativer Strauch. Er gedeiht vorwiegend an Flussufern in Küstennähe und an Bachbetten und blüht von August bis Oktober in Traubenform. Später formieren sich die Samen mit pfefferartigem Geruch. Mönchspfeffer wird auch bei **Hoden- und Prostataentzündung** hilfreich eingesetzt. Bei Frauen regt er die **Gelbkörperhormonproduktion** an, was die Wirkung beim **prämenstruellen Syndrom (PMS)** erklärt. Durch deren Produktion kann auch die **weibliche Fruchtbarkeit gesteigert** werden und die **Milchproduktion beim Stillen** wird gefördert. 1998 verlieh die Deutsche Gesellschaft für Phytotherapie dem Schweizer Forschungsteam D. Berger, W. Burkhard, B. Meier und W. Schaffner den Rudolf-Fritz-Weiss-Preis. Im selben Jahr wurde D. Berger mit dem A.Vogel-Preis für seine Dissertation geehrt. Es konnte nachgewiesen werden, daß die Inhaltsstoffe der Samen, wie Aucubin, Agnusid, Casticin, ätherische Öle und spezielle Fettsäuren, gut verträglich gegen das prämenstruelle Syndrom wirken, da sie die körpereigene **Progesteronbildung** anregen. **Dank diesem wissenschaftlichen Nachweis ist Agnus castus zu einer der wichtigsten Heilpflanzen für die weibliche Hormonregulierung geworden.** Durch diese zyklusregulierende Wirkung ist es den Frauen den ganzen Monat hindurch wohler und sie können entspannter der täglichen Arbeit nachgehen.

### Wirkstoffe:

Ätherisches Öle mit verschiedenen Bitterstoffen (u.a. Castin), Iridoide (Iridoidglykosiden), Flavonoide, Monoterpene und Sesquiterpene, Flavon Casticin, Agnusid und Aucubin als Iridoidglykoside.

### Trad. Indikationen:

- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
  - Kopfschmerzen
  - Schmerzende, gespannte Brüste
  - Krampfartige Unterleibsschmerzen
  - Hautprobleme
  - Reizbarkeit
  - Depressionen
  - Schlaf- und Konzentrationsstörungen
  -
- Wechseljahrprobleme
- Oestrogenmangel
- depressive Stimmungszustände

### Das Krankheitsbild ...

Zahllose Frauen sind jeden Monat durch Beschwerden wie **Kopfschmerzen, Unterleibsbeschwerden, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen** in ihrer Lebensfreude und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Jede dritte Frau zwischen Menarche (Eintritt der Regelblutung) und Menopause kennt verschiedenste Symptome, die unter der Bezeichnung **Prämenstruelles Syndrom** zusammengefasst werden, und die oft in der zweiten Zyklushälfte das Leben erschweren. Bisher existieren keine Therapien, die in solchen Fällen uneingeschränkt empfohlen werden können, und auch aus dem Bereich der synthetischen Arzneimittel fehlen echte Alternativen.

In der traditionellen Medizin und verstärkt in den letzten zehn Jahren wurde die Mittelmeerpflanze *Vitex agnus castus*, auch Mönchspfeffer oder Keuschlamm genannt, zur Linderung der Beschwerden vor der Menstruation eingesetzt.

Dr. Berger hat 43 junge Patientinnen untersucht, die unter monatlich wiederauftretenden Beschwerden wie **Reizbarkeit, Hautproblemen, Überempfindlichkeit, Brustspannungen und erhöhtem Appetit** litten. Die

Beobachtungen, Untersuchungen und Befragungen erstreckten sich über sechs Monate, und es stellte sich heraus, dass bei etwa zwei Dritteln der Patientinnen während der Einnahme des Mönchspfeffer-Medikaments die Beschwerden abnahmen. Die Studie ergab auch, dass nach Absetzen des Präparates wieder eine deutliche Verschlechterung eintrat. Die pharmakologische Beweiskette aufzuzeigen, würde hier den Rahmen sprengen. Immerhin kann man festhalten, dass in dem Pflanzenmaterial nicht eine Substanz allein wirkt, sondern dass sich die einzelnen Inhaltsstoffe gegenseitig so beeinflussen, dass die Wirkung insgesamt gesteigert wird. Dazu Dr. Berger: "Da sehe ich den Vorteil der Phytotherapie. Man hat die ganze Palette der Stoffe und alle wirken auf ihre Art. Aber zusammen wirken sie eben noch besser. Wie andere Untersuchungen, gibt auch meine Studie einen Hinweis darauf, dass in der Pflanzenheilkunde fünf einzelne Stoffe nicht den fünffachen Effekt ausmachen, sondern den, sagen wir, fünfzigfachen";

#### **Eventuelle Wirkungen:**

- Gelbkörperhormonartige Wirkung (luteinisierendes Hormon / LH)
- Bremst die Ausschüttung des follikelstimulierenden Hormons FSH
- dadurch kommt es zu einer Verschiebung im Verhältnis zwischen Östrogenen und Gestagenen zugunsten der Gestagene = Gelbkörperhormon - Effekt
- Senkt das Prolactin (dadurch geringere Anregung der Brustdrüse, geringere Wirkung auf das mesolimbische System mit Verringerung der psychischen Symptomatik / Änderung des Verhaltens)
- Wirkung wohl über die dopaminerg wirkenden und Prolaktin-supprimierenden Inhaltsstoffe
- Reguliert das hormonelle Gleichgewicht.
- Stimuliert die Bildung weiblicher Hormone im Körper
- Wirkt auf die Hirnanhangdrüse / Hypophyse.

Agnus castus ist derzeit das in der gynäkologischen Praxis am häufigsten verordnete pflanzliche Heilmittel.

#### **Heilanzeigen, von denen berichtet wird:**

- Bei Menstruationstörungen (Prämenstruelles Syndrom (PMS), Brustspannen vor der Menstruation – sogen. Mastodynie, Nervosität, Gereiztheit, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen.
- Zyklusstörungen, wie fehlende oder zu seltene oder zu häufige Menstruation (Amenorrhoe, Oligomenorrhoe, Polymenorrhoe)
- "Gelbkörperinsuffizienz"
- Wechseljahresbeschwerden
- Milchmangel in der Stillzeit, Milchfluss-Störungen
- nervöse Verstimmungszustände

#### **Gegenanzeigen und Nebenwirkungen**

Keine Anwendung bei Hypophysen- und Brustkrebs. Während Schwangerschaft und Stillzeit in Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker.

Als Nebenwirkungen können juckende Hautexantheme und gelegentlich Unruhe- und Verwirrheitszustände auftreten

**Bitte beachten Sie, dass auch pflanzliche Arzneimittel nicht zum Dauergebrauch geeignet sind und befragen Sie bei länger andauernden Beschwerden in jedem Fall Ihren Arzt oder Heilpraktiker.**