



- Botanischer Name:** *Vitex agnus-castus*
- Deutscher Name:** Mönchspfeffer
- Familie:** Lamiaceae (Lippenblütler)
- Inhaltsstoffe:** Iridoidglycoside, ätherische Öl, Flavonoide, Bitterstoffe
- Verwendete Pflanzenteile:** Früchte
- Vermehrung:** Samen
- Sammelzeit:** September und Oktober
- Zubereitung:** 1 Teelöffel Früchte werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 1–2 Tassen täglich trinken. Als Tinktur oder v.a. als Extrakte in Fertigprodukten.
- Geschichte und Herkunft:** Der Mönchspfeffer ist weltweit in tropischen, subtropischen und gemässigten Klimazonen heimisch. Die Pflanze wurde bereits in der Antike hoch geschätzt und medizinisch angewendet. Dioskurides verwendete die Pflanze bei Bissen wilder Tiere sowie Milzschwellung. Hippokrates brauchte sie bei Zahngeschwüren, Rhagaden und Entzündungen. Mönchspfeffer oder Keuschlamm gilt seit dem Altertum als Symbol der Keuschheit. Sie wurde bevorzugt von Mönchen eingesetzt.
- Wirkungsweise:**
- Innerlich:* prolaktinhemmend, progesteronartig, antiosteoporotisch
- Äusserlich:* antientzündlich, insektenabweisend
- Verwendung in der Heilkunde:**
- Innerlich:* Brustspannungen, Reizbarkeit im Rahmen der Menstruation, Regeltempoanomalien, Blutungen zwischen der Menstruation
- Äusserlich:* heute nicht mehr im Einsatz
- Verwendung in der Küche:** früher als Pfefferersatz, heute seltener
- Warnhinweise:** Nicht einsetzen in der Schwangerschaft, Stillzeit, bei Mammakarzinom
- Mythologischer Hintergrund:** Die Pflanze galt als Symbol der Keuschheit. Sie wurde von Brautleuten in Form eines Kranzes um den Kopf getragen. Während der Tesmophorien, den griechischen Festen zu Ehren der Demeter, schmückten sich die diätetisch und sexuell fastenden Frauen mit Mönchspfefferkränzen.