

## Mönchspfeffer oder Keuschlamm (*Vitex agnus-castus*), ein pflanzliches Mittel zur Unterstützung des Zyklusgeschehens

Im »Rötzer-Buch« finden wir zum Thema »Unregelmäßiger Zyklus« unter anderem auch folgenden Hinweis:

- *Es ist ein Versuch mit einem pflanzlichen Mittel zu empfehlen, über das gute Berichte vorliegen: Agnumens in Österreich, Agnolyt in Deutschland. Es ist dies ein Extrakt aus Fructus Agni casti (Pfefferkorn), als Tropfen einzunehmen. Sprechen Sie bitte darüber mit Ihrem Arzt und studieren Sie den Beipacktext. Diese Tropfen haben sich auch bei bisher unerfülltem Kinderwunsch bewährt, wenn die Ovulation nicht richtig ablaufen sollte. Man muß dieses Mittel aber lange genug einnehmen, da es ein langsam wirkendes Mittel ist.*

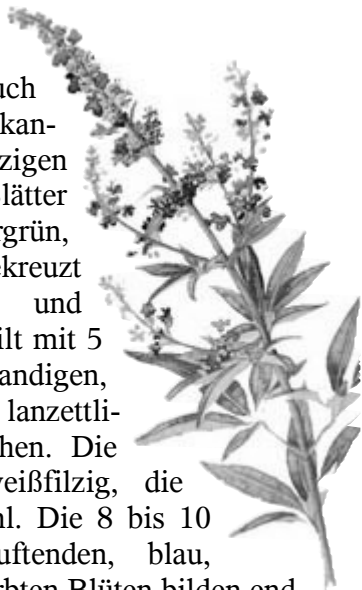
*(Rötzer, Natürliche Empfängnisregelung, 20. Auflage, Herder, Wien 1990, S. 98)*

Vielleicht ist es ganz interessant, über dieses pflanzliche Mittel ein bisschen mehr zu erfahren.

### Die Pflanze

Der botanische Name unserer Pflanze lautet »*Vitex agnus-castus*«, die deutsche Bezeichnung »Mönchspfeffer« oder »Keuschlamm«. Die Pflanze gehört zur Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae).

Es handelt sich um einen 1 bis 6 m hohen Strauch oder Baum mit 4-kantigen, graufilzigen Zweigen. Die Blätter sind sommergrün, langgestielt, gekreuzt gegenständig, und fingerförmig geteilt mit 5 bis 7 fast ganzrandigen, bis 10 cm langen, lanzettlichen Fiederblättchen. Die Unterseite ist weißfilzig, die Blattoberseite kahl. Die 8 bis 10 mm großen, duftenden, blau, seltener rosa gefärbten Blüten bilden endständige, verzweigte, ährenartige Blüten-



stände. Der Kelch und die Außenseite der zweilippigen Krone sind behaart. Die Früchte sind kugelige bis längliche, 3 bis 4 mm große, rötlich-schwarze, viersamige Steinfrüchte, die zu zwei Dritteln becherförmig vom Kelch umschlossen sind.

Beheimatet ist der Mönchspfeffer im gesamten Mittelmeergebiet bis Westasien. In Nordafrika wird die Pflanze angebaut.

Arzneilich verwendet werden die reifen, getrockneten Früchte (*Fructus agni-casti*). Diese enthalten Iridoide, Flavonoide, Diterpene, ätherisches Öl, und fettes Öl.

### Geschichte

Die getrockneten reifen Früchte von *Vitex agnus-castus* besitzen, vor allem im Mittelmeerraum, eine lange Geschichte kultischer und arzneilicher Verwendung. Unter anderem fand ich auch folgenden Hinweis: »In der mittelalterlichen Kirche erlangte der Mönchspfeffer (Keuschlammstrauch) eine besondere Bedeutung. Er sollte helfen, das von Nonnen und Mönchen gegebene Keuschheitsgelübde einzuhalten und die »unkeuschen Gelüste« zu bekämpfen. Männer wie Frauen trugen zur Dämpfung des Geschlechtstriebes aus Keuschlamm gefertigte Amulette. Der Mönchspfeffer wurde daher in jedem Klostersgarten angebaut. Mit den kleinen nach Pfeffer riechenden und schmeckenden Früchten hat man in der Klosterküche gewürzt.« Eine derartige Wirkung erscheint aus heutiger Sicht jedoch sehr zweifelhaft.

Bei der medizinischen Verwendung finden sich wiederholt Hinweise auf "Unterleibsleiden", Menstruationsstörungen sowie auf Verschreibungen als Emmenagogum<sup>1</sup> und Laktagogum<sup>2</sup>. Auch letztere Wirkung ist zweifelhaft. Nach heutigen Erkenntnissen hat Mönchspfeffer eher den gegenteiligen Effekt!

1 menstruationsförderndes Mittel

2 die Milchsekretion förderndes Mittel

## Wirkungen

Es gibt Hinweise, dass die Wirkungen von Vitex-agnus-castus-Präparaten auf einer Hemmung der Prolaktin<sup>3</sup>-Synthese (dopaminerge<sup>4</sup> Wirkung) sowie auf einer Hemmung der LH-Sekretion beruhen.

## Anwendungsgebiete

Als Anwendungsgebiete von Vitex-agnus-castus-Präparaten findet sich in der aktuellen Literatur Prämenstruelles Syndrom (PMS), Mastodynie (Spannungsgefühl in der Brust), »Regeltempoanomalien« (Oligomenorrhoe, Polymenorrhoe), Zyklusstörungen, Fertilitätsstörungen, Hyperprolaktinämie sowie langsames Abstillen.

Da das »prämenstruelle Syndrom« (PMS) in der Laienwerbung für Vitex-agnus-castus-Präparate an erster Stelle steht, möchte ich auch dazu einige Anmerkungen machen:

Als Ursachen des PMS gelten Hyperprolaktinämie, erniedrigte FSH- und LH-Spiegel, erniedrigte Östrogen- und Progesteronspiegel, ein Ungleichgewicht zwischen Progesteron und Östrogenen sowie ein Gestagenmangel in der Gelbkörperphase (»Hochlage«). Dies kann zu körperlichen Symptomen wie Brustspannen, Ödemen mit Gewichtszunahme, Bauchkrämpfen, Kopfschmerzen, Migräne sowie Muskel- und Gelenkschmerzen führen. Psychische Symptome des PMS äußern sich

in depressiver Stimmungslage, Nervosität, Gereiztheit und psychischer Labilität.

Zur Therapie des PMS wird nach gängiger Lehrmeinung empfohlen, die Patientin zunächst über die Natur der Beschwerden aufzuklären und ihr das Führen eines Symptomtagebuch anzuraten. Aus diesen Erkenntnissen können und sollen dann mit der betroffenen Frau Verhaltensänderungen überlegt werden. Dem ist von »unserer« Seite natürlich mit Nachdruck hinzuzufügen: Zyklusbeobachtung nach Rötzer machen, NER leben! Falls die Beschwerden auf diese Weise nicht behoben werden können, wird als nächster Schritt eine medikamentöse Therapie und/oder auch eine Psychotherapie empfohlen.

Als Ursache einer **Mastodynie** wird eine latente Hyperprolaktinämie infolge Abnahme des Östradiol- und Progesteronspiegels in der zweiten Zyklushälfte angenommen.

Zu den »**Regeltempoanomalien**« ist kritisch anzumerken, dass selbst in der aktuellen Literatur generell Zyklen unter 25 Tagen als »Polymenorrhoe« und solche über 31 Tagen als »Oligomenorrhoe« bezeichnet werden und zu einer medikamentösen Intervention geraten wird. Dass eine derartige Sichtweise ohne Berücksichtigung des Zyklusverlaufes nicht haltbar ist, darauf hat Prof. Rötzer ja schon wiederholt hingewiesen.

## Präparate

Die derzeit im Handel befindlichen Präparate enthalten alle einen alkoholischen Auszug aus Mönchspfeffer-Früchten, entweder in Form eines Trockenextraktes (für Kapseln, Dragees, Tabletten) oder als Tinktur (für Tropfen). Um unterschiedliche Präparate eher miteinander vergleichen zu können, wird oft das so genannte »Droge-Extrakt-Verhältnis« angeführt. Dieses gibt an, wie viel Teilen Ausgangsmaterial (Trockendroge) 1 Teil Extrakt entspricht. (Beispiel: Ein Droge-Extrakt-Verhältnis von 10:1 bedeutet, dass für die Herstellung von 1 g Trockenextrakt 10 g getrocknete Mönchspfeffer-Früchte verwendet wurden.) Dennoch sind die Präparate unterschiedlicher Hersteller nur bedingt vergleichbar, da der Herstellungsprozess des Extraktes (z.B. verwendetes Auszugsmittel,

---

3 Prolaktin: Hormon, gebildet im Hypophysen-Vorderlappen, vermehrte Ausschüttung in der 2. Zyklushälfte und während der Schwangerschaft, fördert gemeinsam mit anderen Hormonen während der Schwangerschaft das Brustwachstum und die Milchbildung. Spielt auch eine Rolle bei der Sexualhormonregulation von Mann und Frau (hormoneller Regelkreis). Auch Stress und bestimmte Medikamente können die Prolaktin-Sekretion erhöhen. Ein erhöhter Prolaktin-Spiegel (Hyperprolaktinämie) kann bei Frauen zu Zyklusstörungen bis zum Ausbleiben der Regelblutung und fehlender Ovulation führen (vgl. Zyklus während der Stillzeit!).

4 dopaminerge Wirkung: Wirkung ähnlich dem Dopamin;  
Dopamin: Botenstoff zwischen Nervenzellen (Neurotransmitter), wichtige Rolle bei vielen Vorgängen im menschlichen Körper, u. a. Hemmung der Prolaktin-Freisetzung aus der Hypophyse

Temperatur, Art der Aufarbeitung) einen wichtigen Einfluss auf die Zusammensetzung des erhaltenen Extraktes hat. Da überdies auch nicht bekannt ist, welche Inhaltsstoffe nun genau für die beobachtete Wirkung verantwortlich sind (Naturstoffpräparate sind immer komplexe Stoffgemische!), ist auch die sog. »Standardisierung« auf einen bestimmten Inhaltsstoff nicht wirklich aussagekräftig. Bevor jedoch ein Präparat die Zulassung als Arzneimittel erhält, muss die jeweilige Firma Unterlagen über die Wirksamkeit der angegebenen Dosierung in der beanspruchten Indikation vorlegen. (Dies ist auch ein entscheidender Unterschied zu so genannten »Nahrungsergänzungsmitteln«, die Lebensmittel-Status haben. Mir ist derzeit aber kein Mönchspfeffer-Präparat mit diesem Status bekannt.)

Wenn mit einem bestimmten Präparat der gewünschte Erfolg nicht erzielt wird, kann es daher durchaus sinnvoll sein, auf das Präparat eines anderen Herstellers umzusteigen.

### **Anwendungshinweise**

Es ist mit keinem sofortigen Wirkungseintritt zu rechnen. Vielmehr muss die Behandlung mehrere Monate ohne Unterbrechung durchgeführt werden (auch während der Menstruation) und soll auch nach Besserung der Symptome fortgesetzt werden.

Die Einnahme erfolgt als tägliche Einmaldosis, oft wird die morgendliche (nüchterne) Einnahme empfohlen.

### **Gegenanzeigen**

Überempfindlichkeit (sehr selten)

### **Nebenwirkungen**

Selten treten juckende urtikarielle Ödeme (»Nesselausschlag«) auf, die wohl als Überempfindlichkeitsreaktion gedeutet werden können.

### **Warnhinweise**

Bei stärken oder länger andauernden Beschwerden ist eine diagnostische Abklä-

rung durch den Arzt unumgänglich. (Hinter den Beschwerden könnte sich z.B. ein Prolaktinom, d.i. ein gutartiger, Prolaktin bildender Tumor, verbergen.)

### **Wechselwirkungen**

Aufgrund der vermuteten Wirkungsweise kann es möglicherweise zu einer gegenseitigen Wirkungsabschwächung bei gleichzeitiger Gabe von Dopamin-Rezeptor-Antagonisten (Neuroleptika, Antiemetika, ...) kommen. Diese Wechselwirkung ist jedoch eher theoretischer Natur und konnte in der Praxis bis jetzt noch nicht beobachtet werden.

### **Schwangerschaft, Stillzeit**

Während der Schwangerschaft dürfen Mönchspfeffer-Präparate nicht eingenommen werden, ebenso wenig während der Stillzeit, da möglicherweise die Milchproduktion vermindert werden kann.

### **Literatur und Quellen**

*Bettina Pinnisch, Brigitte Kopp*: Phytopharmaka in der Gynäkologie, Vortrag gehalten für die Österreichische Apothekerkammer, Wien 2001

*Stefan Silbernagl, Agamemnon Despopoulos*: dtv-Atlas der Physiologie, 2. Auflage, dtv, Thieme, Stuttgart 1983

Madaus Heilpflanzendatenbank

<http://www.hpfladb.de/>

[www.madaus.de](http://www.madaus.de)

[www.ganzfrausein.at](http://www.ganzfrausein.at)

[www.healthy.net](http://www.healthy.net)

Austria-Codex-Fachinformation, Österreichischer Apothekerverlag, Wien 2001

Ein interessanter historischer Abriss über Vitex agnus-castus findet sich hier:

<http://www.klostermedizin.de/html/moenchspfeffer.html>

Wilfried Büchler