

# Kräuterapotheke: Mönchspfeffer gegen Frauenleiden und für Insekten

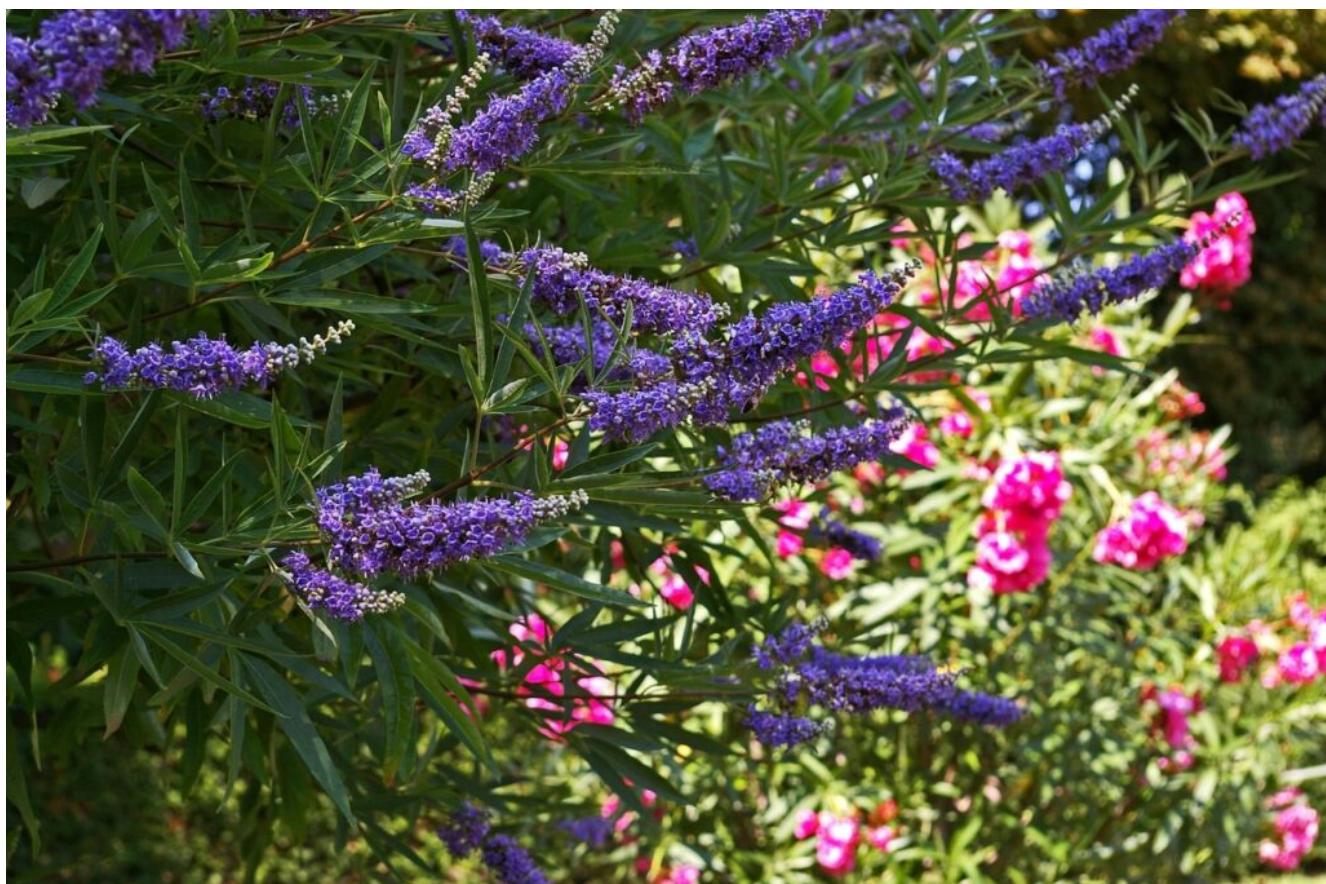


Der Mönchspfeffer ist bereits seit der Antike für seine heilende Wirkung bekannt und kommt bis heute in der Kräutermedizin zum Einsatz. Denn anders als bei vielen alten Heilpflanzen ist die Wirkung des Krauts intensiv erforscht und bestätigt worden. Kleingärtnerinnen und Kleingärtner sollten den hübschen Strauch in ihrem Garten kultivieren, um nicht nur die hilfreichen Wirkstoffe immer zur Hand zu haben, sondern auch, um einen wichtigen Beitrag zur Artenvielfalt leisten (Foto: Kerstin Riemer/Pixabay).

## Mönchspfeffer und die Göttin Hera

Der Sage nach soll sich zu Urzeiten etwas Wundersames auf der griechischen Insel Samos zugetragen haben. Unter einem

Keuschbaum (ein anderer Name des Mönchspfeffers) wurde die Göttin Hera geboren. Später, als diese bereits ihren Gatten Zeus geheiratet hatte, kam das Paar einmal im Jahr nach Samos zurück, um unter einem solchen Baum ihre Liebe zu feiern. Anschließend soll Hera im Fluss Imbrasos gebadet haben, dessen Wasser ihre Jungfräulichkeit erneuerte. Kein Wunder also, dass die alten Griechen den Mönchspfeffer mit der keuschen Ehe in Verbindung brachten. Im Heraion, dem der Hera geweihten Tempel der Insel Samos, soll als Erinnerung an diese Sage ein Lygosbaum (ebenfalls ein anderer Name des Mönchspfeffers) gestanden haben. Bei Ausgrabungen rund um den Kultplatz stießen Archäologen tatsächlich auf einen Baumstumpf. Ein Hinweis auf den Ursprung der Legende, nach der Hera nahe des Tempels geboren worden sein soll.



*Obwohl Mönchspfeffer aus dem Mittelmeerraum stammt, ist die Pflanze bis etwa -15 °C winterhart (Foto: Kerstin Riemer/Pixabay).*

Der Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) kann als Strauch und Bäumchen gezogen werden und wird bis zu 5 Meter hoch. Daher ist es wichtig, im Kleingarten auf kleinbleibende Arten zu achten, die nicht größer als 2 Meter werden. Die lanzettähnlichen Fingerblättchen des Mönchspfeffers werden bis zu elf Zentimeter lang und sind auf der Unterseite leicht behaart. Sie treten je nach Art in Fünfer- oder Siebenergruppe auf, vereinzelt auch in Dreier- oder Neunergruppen. Durch diese Teilung erinnern die Blätter an den Hanf und können mit diesem verwechselt werden. Zwischen August und Oktober zeigt der Mönchspfeffer quirlartige Blütendolden, die an die Blüten des Sommerflieders erinnern und lila, blau, rosa oder weiß ausfallen können. Nach der Blüte bilden sich kleine dunkelbraune rundliche Früchte.

Für den Kleingarten sind besonders die Sorten "Laciniata" (*Vitex agnus-castus* var. *latifolia Laciniata*) und "Alba" (*Vitex agnus-castus* var. *latifolia alba*) geeignet, da sie mit einer Wuchshöhe von maximal 2 Metern bzw. 1,5 Metern eher niedrig bleiben und gut als buschige Staude kultiviert werden können. Während "Laciniata" markante lila-farbene Blüten zeigt, blüht "Alba" in einem hübschen Weiß. Alternativen sind "Pink Pinnacle" mit rosa Blüten, "Silver Spire" mit weißen Blüten und "Blue Diddley" mit blauen Blüten. Auch diese Varianten bleiben eher klein und sind für den Kleingarten geeignet.

## Mönchspfeffer im Kleingarten

Der Mönchspfeffer kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und ist zum Teil auch in Südwestasien, der Krim und in Pakistan zu finden. Die Pflanze mag es vollsonnig, warm und windgeschützt, und bevorzugt zum Beispiel von der Sonne beschienene Mauern oder milde Ecken im Beet mit einem durchlässigen, eher kalkhaltigen und nährstoffreichen Boden. Während Trockenheit dem Mönchspfeffer nicht allzu viel ausmacht, sollte Staunässe vermieden werden. Durch seine mediterrane Herkunft gilt der Mönchspfeffer als sehr

trockenheitsresistent und muss nur bei anhaltender Trockenheit im Sommer zusätzlich gegossen werden. Auch gedüngt werden muss nur mäßig. Die Pflanze freut sich über etwas Kompost oder Dünger im Frühjahr und kommt dann das restliche Jahr ohne weitere Düngung aus. Lediglich aus sandigen Böden sollte ein zweites Mal gedüngt werden.

Im zeitigen Frühjahr, noch vor dem Neuaustrieb, kann der Strauch stark zurückgeschnitten werden. Da sich die Blüten nur am diesjährigen Holz zeigen, hilft ein starker Schnitt dabei, die Form und Blühfreudigkeit anzuregen. Denn für den medizinischen Einsatz kommen vor allem die kleinen Früchte des Mönchspfeffers zum Einsatz, die eine Blüte voraussetzen. Wer den Stock auf etwa 50 Zentimeter zurückschneidet, kann im Herbst also viele der kleinen Früchte ernten und der heimischen Kräuterapotheke hinzufügen.

## **Mönchspfeffer in der Heilkunde**

Während Mönchspfeffer in früheren Zeiten bei allerlei Beschwerden des Bauches zum Einsatz kam, schätzen viele heute seine Wirkung bei hormonellen und menstruellen Beschwerden. Seit einigen Jahren wird Mönchspfeffer verstärkt in der Frauenheilkunde angewendet und dient dort als Hormonalternative aus der Naturmedizin. Zu den Hauptinhaltsstoffen zählen Iridoidglykoside wie Agnusid und Aucubin, Flavonoide wie Casticin, ätherische Öle, Sesquiterpene und lipophile Diterpene. Diese regen die Bildung von Gelbkörperhormonen an und führen zu einem Anstieg des Progesteronspiegels.

Gleichzeitig reduziert sich durch die dopaminähnliche Wirkung der Prolaktinspiegel und typische PMS-Beschwerden (Prämenstruelles Syndrom) wie Brustspannen, Stimmungsschwankungen und Unterleibsschmerzen werden gelindert. Diese Wirkung ist in der Wissenschaft anerkannt. Des Weiteren kann Mönchspfeffer bei Störungen des Zyklus und durch den Anstieg des Progesteronspiegels bei Kinderwunsch

helfen. Auch von einer Linderung von Endometriose-Beschwerden oder in den Wechseljahren wird berichtet.



*Die Blüten des Mönchspfeffers erinnern an Sommerflieder, sind aber viel insektenfreundlicher (Foto: Leopictures/Pixabay)*

Bei Männern kann Mönchspfeffer hingegen eine gänzlich andere Wirkung haben. In höheren Dosen wirkt sich die Senkung des Prolaktinspiegels auch auf das männliche Sexualhormon Testosteron aus und reduziert dessen Ausschüttung. Die dadurch ausgelöste Senkung der Libido wurde in früheren Zeiten von Klostermönchen genutzt, um das Zölibat leichter ausleben zu können. Bereits seit der Antike ist Mönchspfeffer als sogenanntes Anaphrodisiakum (also das Gegenteil eines Aphrodisiakums) bekannt. Der Name Mönchspfeffer, aber auch

frühere Bezeichnungen wie Keuschlamm (von lateinisch *Agnus castus*: “keusches Lamm”) weisen auf diesen Einsatz hin.

Wie immer gilt, dass die heimische Kräuterapotheke keine medizinische Versorgung ersetzt. Bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Beschwerden sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Schwangere und Stillende dürfen Mönchspfeffer nicht einnehmen. Auch junge Mädchen sollten dies nur nach ärztlicher Verordnung tun. Bei Frauen mit anhaltenden Menstruations- oder anderen zyklusbedingten Beschwerden ist es ebenfalls von Vorteil, diese ärztlich abklären und ggf. medikamentös einstellen zu lassen. Vor der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten und Mönchspfeffer muss die Verträglichkeit ärztlich abgeklärt werden. Das gilt vor allem bei der Einnahme der Antibabypille, Dopamin-Agonisten (zum Beispiel bei Parkinson oder dem Restless-Legs-Syndrom) und Dopamin-Antagonisten, wie sie zum Beispiel bei verschiedenen psychischen Erkrankungen oder auch Chorea Huntington eingesetzt werden. Auch Krebs- und Tumorerkrankungen können sich durch Mönchspfeffer verschlimmern.

## **Frauenheilkunde, PMS und Kinderwunsch**

Für die heimische Kräuterapotheke werden die Früchte des Mönchspfeffers Anfang Oktober geerntet und getrocknet. Vor der Verwendung empfiehlt es sich, die kleinen Kapseln anzudrücken oder grob zu mörsern, um die Wirkstoffe freizusetzen. Typischerweise werden diese als Tee aufgebrüht oder als Tinktur eingenommen. Auch die Herstellung einer Salbe zur äußeren Anwendung bei Brustspannen ist möglich. In der Regel zeigt sich die Wirkung jedoch erst spät und braucht bis zu drei Monate. Deshalb sollte bei lang anhaltenden Beschwerden auf Präparate aus der Apotheke zurückgegriffen werden, da diese die Wirkstoffe in gleichbleibenden Dosierungen enthalten. Durch den pfefferartigen Geschmack lässt sich

Mönchspfeffer auch in der Küche nutzen und etwa Gemüsegerichte, Salate oder Dips verfeinern. Dafür die getrockneten Früchte in eine Mühle oder einen Mörser geben, frisch mahlen und zum Würzen nutzen.



*Im Kleingarten ist Mönchspfeffer ein insektenfreundlicher Hingucker im Spätsommer (Foto: ds/Pixelio).*

Kräutersteckbriefe & Rezepte

**Unsere Kräuterapotheke**

[Zur Kräuterapotheke](#)



# Kräuterapotheke im Kleingarten

Neben der Option für die Kräuterapotheke hat Mönchspfeffer einen weiteren wichtigen Wert für den Kleingarten. Denn die Pflanze ist ein wahrer Insektenmagnet und zieht Wildbienen, Schmetterlinge, Hummeln und Schwebfliegen magisch an. Vor allem die Arten mit violetten oder blauen Blüten sind bei Wildbienen beliebt, da sie diese Farbe besonders gut sehen können. Wer also einen blauen Mönchspfeffer im Garten pflanzt, signalisiert den Summern schon von weitem, wo es ein leckeres Nektarbuffet gibt. Das wird zusätzlich durch die späte Blütezeit von Juli bis September, in der viele andere Blumen bereits verblüht sind, und den hohen Zuckergehalt unterstützt. Ein Mönchspfefferstrauch kann so im Spätsommer bis zu tausend Insektenbesuche pro Tag verzeichnen und ist damit ein insektenfreudlicher Blühstrauch für den artenreichen Kleingarten. Durch seine Ähnlichkeit zum Sommerflieder ist er auch eine naturnahe Alternative zu diesem umstrittenen Strauch. Wer seinem Garten und den dort lebenden Insekten etwas Gutes tun möchte, pflanzt statt Sommerflieder Mönchspfeffer an.

## Achtung:

Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der [sächsischen Rahmenkleingartenordnung](#). Vorrang sollten immer Obst- und

Gemüsepflanzen haben.

**Carmen Kraneis**

**Artikel empfehlen & teilen!**



## **Steckbrief: Mönchspfeffer**

<b>Name</b>	Vitex agnus-castus, auch Keuschlamm, Keuschbaum oder Liebfrauenbettstroh genannt
<b>Familie</b>	Lippenblütler (Lamiaceae)
<b>Verbreitung</b>	Mittelmeerraum und Westasien
<b>Standort</b>	Vollsonne, warm und windgeschützt; durchlässige, kalkige und nährstoffreiche Böden
<b>Aussehen</b>	buschige Pflanze mit lanzettähnlichen Fingerblättern in 5er- oder 7er-Gruppen; quirlartige Blütendolden nach Art des Sommerflieders mit violetten, blauen, weißen oder rosa Blüten
<b>Essbarkeit</b>	ungiftig; verwendet werden die getrockneten Früchte
<b>Verwendung</b>	Heil- und Gewürzpflanze; als Tee, Tinktur, Salbe oder Gewürz
<b>Wirkung</b>	entkrampfend, antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend, schmerzstillend

<b>Anwendung</b>	vorrangig in der Frauenheilkunde bei PMS- und Zyklusbeschwerden, ausbleibender Schwangerschaft, Wechselsjahrbeschwerden oder Endometriose
<b>Darreichung</b>	getrocknete Früchte als Tee, Tinktur oder Salbe oder als Präparate aus der Apotheke

## Unsere Rezeptecke

<b>Mönchspfeffer-Tee</b>	1 Tl getrockneten Mönchspfeffer leicht anmörsern und mit 200 ml heißem Wasser übergießen. 7 Minuten ziehen lassen und abseihen. Noch warm in kleinen Schlucken trinken. Hilft bei Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und innerer Unruhe sowie bei Menstruationsbeschwerden. Nicht mehr als 2 Tassen pro Tag trinken.
<b>Mönchspfeffer-Tinktur</b>	100 g getrockneten Mönchspfeffer anmörsern, in ein Schraubglas geben und mit etwa 500 hochprozentigem Alkohol (Wodka oder Rum) aufgießen, so dass alles gut bedeckt ist. Glas verschließen und ca. 2 Wochen an einem dunklen warmen Ort ziehen lassen, täglich schütteln. Anschließend abseihen und in dunkle Tropfflaschen umfüllen. Bis zu zwei mal täglich 20 Tropfen in ein Glas Wasser geben und in kleinen Schlucken trinken. Hilft bei PMS, Menstruationsbeschwerden und Reizbarkeit.

### **Mönchspfeffer-Bad**

50 g Mönchspfeffer und 50 g Lavendelblüten leicht anmörsern und mit 1 L kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben. 15 bis 20 Minuten im warmen Wasser entspannen. Hilft bei PMS, Menstruationsbeschwerden und Stimmungsschwankungen.

## **Verwandte Artikel**



[\*\*Kräuterapotheke: Mönchspfeffer gegen Frauenleiden und für Insekten\*\*](#)

in [Gartenpraxis](#), [Kräuterapotheke](#)



## Karo-Tina Aldente: Sandarium, Förmchen und Sandgebäck

in [Gartenpraxis](#), [Karo-Tina](#)



*Fly 2 Smile*

## Vielfalterei: Heimische Vögel richtig füttern – So geht's

in [Artenvielfalt](#), [Gartenpraxis](#)



## Queerbeet Lestipps: "Die Slow Gardening Revolution" von Pia Eis

in [Gartenpraxis](#), [Queerbeet Lestipps](#)



**Einen guten Rutsch ins neue Jahr**

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



**Kräuterapotheke: Eberraute mit Cola-Duft und Heilwirkung**

in [Gartenpraxis, Kräuterapotheke](#)

**Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!**

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

[Newsletter abonnieren](#)