

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 lassen. Danach abgessen. 1-2 Tassen tgl. Geläufiger Fertigprodukte.
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 bei Mönchen eingesetzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	Prolaktinhemmend, antiosteoporotisch,
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	<i>Brustspannungen, Reizbarkeit im Rahmen der Mens, Regeltempoanomalien, Blutungen zwischen der Mens,</i>
<i>Äusserlich:</i>	<i>heute nicht mehr im Einsatz</i>
Verwendung in der Küche:	früher als Pfefferersatz. Heute seltener
Warnhinweise:	<i>Nicht einsetzen in der Schwangerschaft, Stillzeit bei Mammakarzinom</i>
Mythologischer Hintergrund:	<i>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.</i>

