Mönchspfeffer (Agnus Castus) und seine Wirkung

Viele Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen bei Mann und Frau, bei Mensch oder Tier sind auf Störungen des Hormonhaushalts zurückzuführen. Dagegen helfen möglicherweise Hormonpräparate, die die Symptome zwar eindämmen, aber die Ursache des Problems letztlich nicht beseitigen. Einseitige Eingriffe in die subtilen körpereigenen Zyklen bergen stets die Gefahr von Nebenwirkungen. Eine gute Alternative sind pflanzliche Heilmittel, deren natürliche Wirkstoffkombination oft ein verblüffend erfolgreiches Regulativ für den gesamten Organismus darstellt.

Der Mönchspfeffer oder Vitex Agnus Castus aus der Familie der Lippenblütler ist dafür ein gutes Beispiel. Seine Eigenschaften sind seit der Antike bekannt und konnten in einer ganzen Reihe seriöser Studien nun auch wissenschaftlich dokumentiert werden.
Die wirksamen Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers
Seit alter Zeit werden Blätter und Früchte der Agnus Castus-Pflanze verwendet, die Samen als Gewürz, die Blätter als „Streu“ oder Ausgangsbasis für Tee. Die aktiven Wirkstoffe des Mönchspfeffers konzentrieren sich vor allem in den Samenkapseln: Iridoid-Glukoside, bizyklische Diterpene, Flavonoide, Triglyceride, Ölsäure, Linolsäure sowie eine Reihe ätherischer Öle. Die wichtigste Wirkung dieser Zusammenstellung wurde wissenschaftlich nachgewiesen: Es wurde bei der Einnahme von Mönchspfeffer eine Steigerung der körpereigenen Dopaminproduktion sowie eine verringerte Freisetzung des Hormons Prolaktin festgestellt.

Die Extrakte des Mönchspfeffers wirken offenbar stark auf die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse, die wiederum den Hormonhaushalt reguliert. Eine Studie wies beispielsweise nach, dass Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers die Opiat-Rezeptoren im Gehirn „besetzen“.

In geringer Dosis eingenommen, blockiert Agnus Castus die Dopamin-2-Rezeptoren, was die Produktion des Hormons Prolaktin steigert. Bei Frauen wird damit unter anderem der Eisprung verhindert, bei Männern die Testosteron-Produktion gedrosselt.

Bei einer Einnahme von Mönchspfeffer in höherer Dosierung wird Prolaktin reduziert – damit steigt bei Männern der Testosteron-Spiegel an, Geschlechtstrieb und Spermaproduktion werden aktiviert.

Bei Frauen wirkt eine verminderte Prolaktin-Ausschüttung steigernd auf den Östrogenspiegel und auf das den Einsprung stimulierende Hormon (FSH).
Die Anwendungsgebiete des Mönchspfeffers

Die Anwendungsgebiete des Mönchspfeffers sind vielfältig. Ihre Wirkung in verschiedenen Situationen wurde längst mit wissenschaftlichen Studien dokumentiert. Sogar einige kassenzulässige Medikamente enthalten bereits Mönchspfeffer-Extrakt. Als wirksame Arznei vor allem bei Fehlfunktionen des Hormonhaushaltes hat der Mönchspfeffer eine erstaunliche Bandbreite.
Mönchspfeffer bei Kinderwunsch: Die Chancen einer Schwangerschaft werden deutlich erhöht

Paare, die sich ein Kind wünschen, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen: Nur Fruchtbarkeit auf beiden Seiten garantiert, dass eine Schwangerschaft eintritt. Ein unregelmäßiger Zyklus bei der Frau, mangelnde Sperma-Produktion oder gar Potenzprobleme beim Mann stehen dem Kinderwunsch entscheidend im Wege. Zyklusschwankungen, übermäßige Blutungen, Ausbleiben der Menstruation: In vielen Fällen werden dagegen Hormonpräparate verschrieben. Mönchspfeffer ist eine „sanfte“ Alternative. Denn er harmonisiert den gesamten Zyklus und schaltet nicht nur die Symptome der Unfruchtbarkeit aus. Lesen Sie diesbezüglich unseren detaillierteren Artikel Kinderwunsch & Schwangerschaft mit Mönchspfeffer.

Wie Agnus Castus wirkt, erklären diese Beispiele:

Mönchspfeffer bei Gelbkörperschwäche

Die Einnahme von Mönchspfeffer bewirkt eine Produktionssteigerung des Gelbkörperhormons. Eine Gelbkörperschwäche ist ein häufiger Grund für einen bislang unerfüllten Baby-Wunsch. Allerdings kann sich durch die Einnahme von Agnus Castus auch die Zyklusdauer der Frau verändern und damit auch der Zeitpunkt für den Eisprung verschieben. Doch der Zyklus als solcher wird sich mit Hilfe von Agnus Castus „einpendeln“ und wird damit wieder berechenbar. Weil das Gelbkörperhormon oder Progesteron auch den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut steuert, können hormonell bedingte Schwangerschafts-Hindernisse auf diese Weise oft in relativ kurzer Zeit beseitigt werden. Der Artikel Mönchspfeffer & Gelbkörperschwäche erläutert dies genauer.
Auch bei PCO (Polyzystisches Ovar-Syndrom) ist schwanger werden durch Mönchspfeffer möglich

Agnus Castus eignet sich auch zur Behandlung des Polyzystischen Ovar-Syndroms (PCO), einer weiteren Fruchtbarkeitsstörung: Betroffene Frauen leiden an Symptomen wie Übergewicht, Akne, Haarwuchs im Gesicht, Insulinresistenz, Depressionen und Unregelmäßigkeiten des Zyklus. Die übliche Behandlung von PCO erfolgt mit Hormonen. Doch auch Mönchspfeffer-Präparate können helfen. Auslöser ist eine Fehlfunktion in der Hirnanhangdrüse, die für ein hormonelles Ungleichgewicht sorgt. Das Zuviel an luteinisierendem Hormon löst immer wieder einen Eisprung aus, das follikel-stimulierende Hormon FSH fehlt, weshalb keine der Eizellen befruchtungsfähig heranreift. Dieses Missverhältnis wird durch Übergewicht und einen entsprechenden Östrogen-Überschuss noch verstärkt. In den Eierstöcken dagegen überwiegen die männlichen Hormone. Die betreffende Frau ist damit unfruchtbar. Mögliche Auslöser dieser Störung können beispielsweise Dauerstress oder eine Schilddrüsenunterfunktion sein, wobei das eine das andere bedingen kann. Neben einer ganzen Reihe ganzheitlicher Maßnahmen, die Ernährung und Lebensweise betreffend, kann Mönchspfeffer auch hier seine den Hormonhaushalt harmonisierende Wirkung entfalten und letztlich zu einer Heilung des Syndroms und einer gesunden Schwangerschaft führen. Mehr Informationen zu diesem Thema können hier nachgelesen werden: PCO und Kinderwunsch.
Mönchspfeffer bei PMS (Prämenstruelles Syndrom)

Das Prämenstruelle Syndrom ist von Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Brustspannen und Schlafstörungen gekennzeichnet. Häufig haben diese Veränderungen einen

zyklusbedingt gesteigerten Prolaktinspiegel als Ursache. Ist er zu hoch, harmonieren Östrogene und Progesteron nicht mehr miteinander. Mönchspfeffer-Extrakt mit seiner dopamin-ähnlichen Wirkung kann hier ausgleichend eingreifen. Eine ganze Reihe placebo-kontrollierter Studien beweisen, dass Mönchspfeffer bei PMS in vielen Fällen Abhilfe schafft.

Obendrein hat es sich bewährt, auf ausreichend körperliche Bewegung zu achten und genügend Vitamine, Ungesättigte Fettsäuren und Mineralstoffe zu sich zu nehmen.

Wie Mönchspfeffer genau gegen PMS wirkt, kann im Artikel Mönchspfeffer bei PMS nachgelesen werden.

Mönchspfeffer gegen Menstruationsbeschwerden und Mastodynie

Menstruationsbeschwerden wie krampfhafte Unterleibsschmerzen oder übermäßig starke Blutungen können Frauen stark belasten. Agnus Castus, eventuell kombiniert mit einem Magnesium-Präparat, kann Krämpfe und anhaltende Blutungen zum Abklingen bringen.

Ähnliches gilt für die Mastodynie, Spannungsgefühlen und Spannungsschmerz in der weiblichen Brust, die häufig vor der Menstruation auftreten und mit dieser meist in Zusammenhang stehen. Die Ursache für beide Phänomene ist ein erhöhter Progesteronspiegel. Die Wirkung von Mönchspfeffer bei Mastodynie wurde bereits 1999 in einer Studie nachgewiesen.
Mönchspfeffer in den Wechseljahren

Mit dem allmählichen Eintritt der Wechseljahre sinkt der Progesteronspiegel ab, der Eisprung findet immer seltener statt und bleibt schließlich ganz aus. Eine gewisse Menge des Hormons wird weiterhin noch in den Nebennieren produziert. Die Symptome der Wechseljahre ähneln häufig denen des Prämenstruellen Syndroms: Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Depressionen und Schlafstörungen. Auch hier kann Mönchspfeffer oft helfend eingreifen und das jetzt veränderte Zusammenspiel der Hormone harmonisieren und das Allgemeinverbinden entscheidend verbessern. Unser Fachartikel zum Thema: Mönchspfeffer in den Wechseljahren.
Mönchspfeffer gegen hormonell bedingte Akne und Pickel

Akne ist nicht nur abhängig von Ernährung und Lebensumständen, sie ist auch teilweise Veranlagungssache: Einige Menschen haben stets reine, glatte Haut, andere kämpfen ihr Leben lang mit Unreinheiten. Viele Frauen machen die Beobachtung, dass ihr Hautbild sich verändert, wenn sich die hormonellen Bedingungen verändern: Dies kann bei einer Schwangerschaft geschehen oder während sie hormonelle Verhütungsmittel einnehmen. Setzen sie die Pille ab, stellt sich nach wenigen Wochen eine unliebsame Überraschung in Form von Akne ein. In vielen dieser Fälle kann die Einnahme eines Mönchspfefferpräparates das Hormonsystem der Frau harmonisieren und ihr wieder zu glatter, schöner Haut verhelfen. Lesen Sie hier mehr: Mönchspfeffer gegen Akne und Pickel.
Mönchspfeffer gegen Lustlosigkeit (Unlust) bei Frauen

Mönchspfeffer ist ein gutes natürliches Mittel gegen sexuelle Unlust bei Frauen. Dies ist kein Widerspruch zum ursprünglichen Ruf des Mönchspfeffers, eher den Geschlechtstrieb einzudämmen. Die Dosierung und Dauer der Anwendung entscheiden offensichtlich über die Wirkung und die Steigerung oder Senkung beispielsweise der Testosteron-Produktion beim Mann oder die Bildung der entsprechenden Hormone bei der Frau. Libido-Verlust bei beiden Geschlechtern von Lustlosigkeit bis hin zu Impotenz beim Mann, bis zu mangelnder Orgasmusfähigkeit bei der Frau ist von vielen Faktoren abhängig. Dazu zählen beispielsweise die Lebenssituation, Probleme in der Partnerschaft, das Lebensalter, Stress, Erkrankungen, die Einnahme hormoneller Verhütungsmittel, Übergewicht. Neben einer Veränderung der äußeren Bedingungen bietet die Einnahme von Mönchspfeffers in vielen Fällen eine Chance, die Libido

wiederherzustellen. Im Artikel Mönchspfeffer gegen Lustlosigkeit bei Frauen wird genau erklärt, warum Mönchspfeffer die bessere Wahl ist.

Mönchspfeffer für Männer

Auch die Sexualität von Männern ist durch gesundheitliche Beeinträchtigungen oder äußere „Störfaktoren" stark gefährdet. Stress, Alkohol oder Nikotin, falsche Ernährung, Sorgen und Nöte verschiedenster Art sorgen nicht nur für anhaltende Lustlosigkeit, sondern oft auch für die berüchtigte erektile Dysfunktion. Das wiederum wirkt niederschmetternd auf die Psyche.

Natürlich sollten Betroffene die genannten Störfaktoren möglichst meiden, ungünstige Bedingungen verändern. Doch die Einnahme von Mönchspfeffer kann auf mehrfache Weise ebenfalls helfen. Neben der ausgleichenden Wirkung auf den Hormonhaushalt des Mannes macht sich Mönchspfeffer nützlich, indem er die Prolaktinbildung hemmt, den Testosteronspiegel wieder steigen lässt und zugleich die Dopamin-Rezeptoren anspricht. Dopamin gilt landläufig auch als „Glückshormon" – die Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers erzielen hier offenbar einen ähnlichen Effekt und wirken stimmungsaufhellend. Mit etwas Geduld sollten sich Lebenslust und Libido gleichermaßen wieder einstellen.

Mönchspfeffer für Pferde und Hunde

In der Tiermedizin greift man zunehmend zu Präparaten mit Agnus Castus, wenn es sich um hormonell bedingte Verhaltensstörungen oder auch Fruchtbarkeitsstörungen beispielsweise bei Hund oder Pferd handelt: Übertrieben „hengstiges" und aggressives Verhalten auch bei Wallachen und sogar bei Stuten, Dauerrosse oder Nicht-Tragendwerden bei Stuten sind Hinweise auf ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt. Ähnliche Verhaltensauffälligkeiten können natürlich auch bei Hunden auftreten. In diesen Fällen sollten Tierarzt und Halter an Mönchspfeffer denken, der hier helfen kann (mehr dazu: Mönchspfeffer gegen Cushing bei Pferden).

Das Cushing-Syndrom bei Pferden und anderen Haustieren geht auf Fehlfunktionen der Nebenniere und der Hirnanhangdrüse zurück. Ein Übermaß des Stresshormons Kortisol wird ausgeschüttet, wodurch sich die Nebennierenrinde vergrößert. Die Folgen sind massive Stoffwechselerkrankungen wie etwa Hufrehe bei Pferden, verzögerter oder ausbleibender Fellwechsel, Muskelabbau, ein Anstieg des Blutzuckerspiegels, starker Durst und ein allgemeiner Verlust an Vitalität. Heilbar ist Cushing nicht, doch mit geeigneten Maßnahmen lassen sich die Symptome so unter Kontrolle bringen, dass die Tiere wieder Lebensfreude und Lebensqualität entwickeln.

Mönchspfeffer hat hier beispielsweise in einer Studie von 2012 bewiesen, dass es sich gut eignet, eine schulmedizinische Therapie beim Pferd wirksam zu ergänzen oder sich sogar zur eigenständigen Behandlung zu eignen. Die ausgleichende Wirkung auf den gesamten Hormonhaushalt greift hier offenbar an mehreren Stellen deutlich positiv ein.

Mönchspfeffer bei neurologisch bedingten Erkrankungen und als mögliche Krebstherapie der Zukunft

Interessant ist, dass Vitex Agnus Castus auch bei neurologisch bedingten Erkrankungen erfolgreich Wirkung zeigt. Eine davon ist als Restless-Legs-Syndrom bekannt. Nervenleitbahnen, die normalerweise durch Dopamin kontrolliert werden, fallen bei diesem Syndrom aus. Eine Behandlung mit Mönchspfeffer-Extrakt verschaffte bei über 70% der untersuchten Kranken eine deutliche Besserung. Auch diese Wirkung ist dokumentiert.

Dopaminergene Zellen regenerierten sich in einem klinischen Versuch mit Mönchspfeffer-Präparaten bei Morbus-Parkinson-Kranken – ein Therapieerfolg direkt an der Wurzel des Übels. Denn ein Kennzeichen von Parkinson ist ein Dopaminmangel im Gehirn, der wiederum

das Absterben bestimmter Nervenzellen auslöst. Hinweise darauf gaben mehrere Studien, eine davon bereits 1994 durchgeführt.

Im Labor testete man schon 2005 Mönchspfeffer an Prostata-Tumorzellen. Deren Wachstum wurde gehemmt.

Mönchspfeffer in der Klassischen Homöopathie

Bereits der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, beschäftigte sich mit dem Mönchspfeffer als einer der mächtigsten Heilpflanzen. Allerdings beziehen sich seine Beschreibungen hauptsächlich mit Männer-Probleme und -erkrankungen. Interessant ist, dass er die möglicherweise unterschiedliche, situationsbedingte Wirkung von Agnus Castus anerkannte, in der die Schulmedizin einen Widerspruch sieht.

In homöopathischer Verdünnung oder „Potenzierung" wirkt Mönchspfeffer beim Mann eher anregend und die Libido steigernd, in reiner Form dagegen, im Sprachgebrauch der Homöopathie als „Urtinktur" bezeichnet, ist die Wirkung offenbar dämpfend und erzeugt eher Unlust.

Gleichzeitig betont Hahnemann die positive Wirkung von Mönchspfeffer bei depressiven Verstimmungen und allgemeiner Niedergeschlagenheit bei Mann und Frau. Allgemeine und sexuelle Lustlosigkeit ist dabei nur ein weiterer Teil des Gesamtbildes.

Bemerkenswert ist, dass die Homöopathie keine Nebenwirkungen bei Agnus Castus kennt. Bei PMS oder ähnlichen hormonbedingten Befindlichkeitsstörungen wird die Potenz D4 oder D12 verordnet, dreimal täglich je fünf Globuli. Bei Kinderwunsch lautet die Empfehlung auf eine wöchentliche Gabe von fünf Globuli der Potenz D30. Homöopathen verwenden hochpotenzierte Agnus-Castus-Globuli auch bei einer Problemschwangerschaft.

Möglicherweise wirkt Mönchspfeffer bei streng homöopathischer Anwendung insgesamt „sanfter" – wie bei allen hochwirksamen Arzneien sollte die Medikation aber mit einem Arzt oder Naturheilkundler abgestimmt werden.

Die Erfahrungen der Verbraucher bestätigen die Wirkung

Die Wirksamkeit von Mönchspfeffer bei einer ganzen Reihe von Befindlichkeitsstörungen oder Erkrankungen ist unumstritten, auch wenn noch nicht alle Wirkmechanismen vollständig von der Wissenschaft enträtselt und erklärt werden konnten. Eine ganze Reihe einschlägiger Studien (zu den Studien) liegt vor, weitere werden mit Sicherheit folgen. In zahlreichen Foren, die sich beispielsweise mit gynäkologischen Erkrankungen, Babywunsch, Zyklus oder den Wechseljahren beschäftigen, taucht Mönchspfeffer immer wieder als eine mögliche, effektive Behandlungsmethode auf. Die Erfolge bestätigen seine Wirkung.

Im Zweifelsfalle lohnt es sich, einen Naturheilkundler oder einen Arzt mit alternativem medizinischem Hintergrund zu Rate zu ziehen, bevor Medikamente und künstlich hergestellte Hormone lediglich die Symptome einer Funktionsstörung behandeln und möglicherweise unliebsame Nebenwirkungen auftreten.

Die Nebenwirkungen von Mönchspfeffer sind geringer Natur

Wie zu Anfang erwähnt, ist bei allen Eingriffen in den Hormonhaushalt von außen Vorsicht geboten. Schwangere, stillende Mütter oder noch in der Entwicklung begriffene Mädchen sollten sich vor der Einnahme hüten. Vorsicht ist auch dann geboten, wenn Frauen zeitgleich hormonelle Verhütungsmittel einnehmen – deren Wirksamkeit kann vom Einfluss des Mönchspfeffers abgeschwächt werden.

In Anbetracht der Tatsache, dass die meisten Frauen heutzutage relativ sorglos mit hormonellen Mitteln verhüten, die ebenfalls einen beachtlichen Eingriff in fein abgestimmte Funktionen und Mechanismen des Körpers darstellen, muten die Warnungen vor dem Mönchspfeffer fast ein wenig bizarr an. Die Aussage, dass hormonell beeinflussbare Erkrankungen, wie einige Arten von Brustkrebs oder Krebs der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) den Einsatz von Mönchspfefferpräparaten verbieten, beruht eher auf fehlendem Wissen. Tatsache ist, dass Vitex Agnus Castus tatsächlich in den Hormonhaushalt eingreift und seine Auswirkungen nicht in allen Fällen eingeschätzt werden können. Bei Anwendung der Heilpflanze ist die gleiche Vorsicht angeraten wie beim Einsatz moderner hormoneller Antikonzeptiva.

Während der durchgeführten Studien traten bei einigen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen Magenschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen und Zyklusstörungen auf, allerdings häufig dann, wenn parallel noch andere Mittel angewendet wurden. Gelegentlich kann es zu Hautausschlägen kommen.

Wechselwirkungen zu anderen Medikamenten wurden dagegen nicht beobachtet. Eine Ausnahme sind Mittel gegen Übelkeit und Brechreiz: Gleichzeitig eingenommene Mönchspfeffer-Präparate können die Wirkung abschwächen.

Ein ausführlicher Artikel zum Thema: Die Nebenwirkungen von Mönchspfeffer.
Welches Mönchspfeffer-Präparat sollte gekauft werden?

Wer Mönchspfeffer Präparate kaufen möchte, hat die Wahl zwischen Samen oder Samenmischungen, getrockneten Samen oder Blättern für Tee, Mischpräparaten oder reinem Mönchspfefferextrakt in Form von Kapseln oder Tabletten.

Die Vorzüge von Tabletten, vorzugsweise Filmtabletten, liegen auf der Hand. Sie enthalten den gereinigten und in seinem Wirkstoffgehalt standardisierten und daher in jeder Tablette gleich dosierten Mönchspfeffer-Extrakt.
Fazit: Mönchspfeffer – Eine Pflanze, die ihrem Ruf gerecht wird

Die Naturheilkunde und die Homöopathie sind immer wieder harscher Kritik ausgesetzt. Schulmediziner bemängeln das Fehlen von streng wissenschaftlich angeordneten Studien – liegen diese vor und dokumentieren die Wirksamkeit, verweisen sie auf bedrohliche Nebenwirkungen. Gibt es keine Nebenwirkungen, wird wieder die Effektivität des Heilmittels angefochten. Der Mönchspfeffer schneidet jedoch auch bei strenger Betrachtung gut ab.

Liegen keine schwerwiegenden Erkrankungen vor, eignet er sich sehr gut zur Linderung von PMS, Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden, bei unregelmäßigem Zyklus, gegen sexuelle Unlust oder um womöglich einen Baby-Wunsch zu erfüllen. Bei einer Reihe von schwerwiegenden Erkrankungen hat sich Angus Castus als perfekte Begleit-Therapie erwiesen. Aktuelle Studien verweisen auf weiteres Potential als hilfreiches Arzneimittel.
Mehr Hintergrundwissen rund um die Pflanze Mönchspfeffer

Was ist Mönchspfeffer, Vitex agnus castus? Er gehört zur Familie der Lippenblütler. Als Strauch treibt er im April bis in den Frühsommer aus und kann mehrere Meter hoch werden, die Blätter sind an den Zweigen kreuzweise angeordnet, lang und schmal. Optisch ist die Pflanze mit Hanf vergleichbar. Mönchspfeffer blüht im Hochsommer in dichten Dolden, die Blüten selbst sind violett, weiß, blau oder rosafarben. Die kleinen schwarzen Samen befinden sich in der schwarz-roten beerenartigen Frucht. Am besten gedeiht Agnus Castus an feuchten Standorten und ist eine typische Uferpflanze, die Wärme liebt.

Schon in der Antike und später im Mittelalter nutzte man ihn als Heilpflanze, überwiegend gegen Frauenleiden. Hippokrates beschreibt seine Anwendung. Bekannt wurde Agnus Castus vor allem durch seinen Verwendung zur Kontrolle und zur Eindämmung des Sexualtriebes bei Männern wie bei Frauen. Dazu wurden die Blätter ins Bettstroh gemischt oder auf dieses gelegt. Bezeichnungen wie „Liebfrauenbettstroh“, oder die Übersetzung des lateinischen Namens, Keuschlamm oder Keuschbaum, weisen darauf hin.

Die schwarzen Samen schmecken scharf und anregend und lieferten damit einen brauchbaren kulinarischen Ersatz für die im Mittelalter kostspielige Importware Pfeffer. Offenbar gelang es damit jedoch auch, den unerwünschten Geschlechtstrieb der Klosterinsassen zu regulieren. Diese Anwendung stützte sich mit Sicherheit auf das überlieferte Wissen aus den antiken Quellen, etwa aus den Schriften des Dioscurides. Im alten Griechenland hatte Agnus Castus sogar einen festen Platz in der Mythologie: Die Göttin Hera, unter anderem die Symbolfigur ehelicher Treue und Keuschheit, soll im Schatten einer solchen Pflanze geboren worden sein.