



DOSSIER · NATURSTOFF

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)

Mönchspfeffer ist eine Heilpflanze, deren Fruchtextrakt in Studien prämenstruelle Beschwerden und zyklischen Brustschmerz stärker linderte als Placebo.

339

STUDIEN
INSGESAMT

66

AM MENSCHEN

40

DAVON
KONTROLLIERT

6

AN TIEREN

58

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) auf einen Blick

- Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) linderten standardisierte Trockenextrakte aus den Früchten die Beschwerden stärker als Placebo ²¹⁶¹⁷²⁴²⁵.
- Bei zyklischem Brustschmerz (Mastalgie) linderte Mönchspfeffer-Extrakt die Schmerzen stärker als Placebo ¹¹⁸⁴¹.
- Bei Wechseljahresbeschwerden linderte ein Extrakt allein die Beschwerden in einer Studie stärker als Placebo ²⁹; Mischpräparate erlauben keine Aussage über Mönchspfeffer allein ²¹³⁷.

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus): ausgewertet wurden 79 Studien am Menschen, darunter 27 randomisierte kontrollierte Studien und 15 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 1.884 Teilnehmer. Stand: 5. Oktober 2026.

1. Was ist Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)? Vorkommen, Herkunft und Formen

Mönchspfeffer ist eine Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Die getrockneten Früchte werden traditionell bei Beschwerden des weiblichen Zyklus verwendet, etwa bei Spannungsgefühl in der Brust oder vor der Regelblutung. In Studien wird meist ein Trockenextrakt aus den Früchten untersucht.

Die Pflanze wächst im Mittelmeerraum und in Teilen Asiens. Angebaut wird sie auch in anderen warmen Regionen. Verwendet werden die reifen, getrockneten Früchte.

Aus den getrockneten Früchten werden Extrakte hergestellt, häufig als Trockenextrakt mit einem festgelegten Verhältnis von Ausgangsmaterial zu Extrakt. In Studien kommen vor allem standardisierte Extrakte in Kapsel- oder Tablettenform zum Einsatz; auch Teezubereitungen aus den Früchten sind üblich, dazu liegen jedoch kaum vergleichbare Untersuchungen vor.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Standardisierter Trockenextrakt aus den Früchten (Kapsel oder Tablette)
 - Teeaufguss aus getrockneten Früchten
 - Flüssigextrakt oder Tinktur
 - Kombinationspräparate mit anderen Pflanzenextrakten
- Nicht gemeint sind auf dieser Seite:
- Andere Lippenblütler wie Salbei oder Pfefferminze
 - Hormonelle Arzneimittel, die den Zyklus beeinflussen
 - Nahrungsergänzungsmittel mit Mönchspfeffer, die zusätzlich andere Stoffe enthalten

2. Wie wirkt Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Zyklusstörungen	überwiegend verbessert	hoch	8 Metaanalysen · 9 kontrolliert · 24 weitere	619
Brustspannen (Mastalgie)	überwiegend verbessert	hoch	5 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 9 weitere	491
Fruchtbarkeit	nur Übersichten	gering	2 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 3 weitere	0
Wechseljahresbeschwerden	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 6 weitere	52
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	hoch	1 Metaanalysen · 7 kontrolliert · 18 weitere	322

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) und Zyklusstörungen: Studien am Menschen

Beim prämenstruellen Syndrom (PMS) linderten Mönchspfeffer-Extrakte die Gesamtsymptome stärker als Placebo, so zwei Metaanalysen und vier randomisierte Studien ²⁶¹⁶¹⁷²⁴²⁵. Eine systematische Übersicht fand Mönchspfeffer in sieben von acht PMS-Studien wirksamer als Placebo, Vitamin B6 oder Magnesiumoxid ¹¹. Bei prämenstrueller dysphorischer Störung sprachen in einer randomisierten Studie ähnlich viele Frauen auf den Extrakt wie auf Fluoxetin an ³³. Fluoxetin linderte eher die psychischen, der Extrakt eher die körperlichen Beschwerden ³³. Bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom (PCOS) kam die Regelblutung unter Mönchspfeffer häufiger als unter Placebo ²⁸. Bei Gelbkörperschwäche infolge latenter Hyperprolaktinämie senkte ein Extrakt gegenüber Placebo die Prolaktinausschüttung und normalisierte Lutealphase und Progesteron ³⁰. Gegen verstärkte Blutungen durch eine Spirale wirkte Mönchspfeffer in den ersten drei Monaten schwächer als Mefenaminsäure, im vierten Monat ohne Unterschied ²². Eine Metaanalyse fand gegenüber Placebo keinen Unterschied in der Blutungsmenge ³. Eine Metaanalyse wertet den großen gepoolten Effekt bei PMS wegen hohen Verzerrungsrisikos als vorläufig und fordert Vergleiche mit Placebo, Serotonin-Wiederaufnahmehemmern und der Pille ⁶. Mischpräparate erlauben keine Aussage über Mönchspfeffer allein. Eine Mischung aus Johanniskraut und Mönchspfeffer linderte PMS-ähnliche Beschwerden in den späten Wechseljahren stärker als Placebo, untersucht an einer kleinen Teilgruppe ³⁶.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Csopor et al. 2019	Metaanalyse · 520 Teilnehmer	Vitex agnus-castus Extrakte Ze 440 und BNO 1095; gegen Placebo
³ Mollazadeh et al. 2019	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus als Tabletten, Kapseln oder orale Tropfen; verschiedene Dosen; erster und zweiter Menstruationszyklus; gegen Placebo
⁵ Maleki-Saghooni et al. 2018	systematische Übersicht	Iranische Heilpflanzen, darunter Vitex agnus-castus
⁶ Verkaik et al. 2017	Metaanalyse	Vitex agnus castus Präparate; mindestens 2 Menstruationszyklen; gegen Placebo, Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzliche Präparate
⁷ Cerqueira et al. 2017	systematische Übersicht	Vitex agnus castus (VAC), drei verschiedene Zubereitungen; gegen Placebo oder aktiver Vergleich
⁸ Rafieian-Kopaei et al. 2017	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus (Extraktform nicht genannt)
⁹ Izzo et al. 2016	systematische Übersicht	Mönchspfeffer (Vitex agnus castus); gegen keine Angabe
¹¹ van et al. 2013	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus-Extrakte als Einzelpräparat; gegen Placebo, Pyridoxin, Magnesiumoxid, Fluoxetin, Bromocriptin

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [14](#) [16](#) [17](#) [24](#) [25](#) [28](#) [30](#) [33](#) [40](#) [42](#) [45](#) [46](#) [47](#) [48](#) [49](#) [50](#) [52](#) [53](#) [55](#) [57](#) [58](#) [60](#) [61](#) [62](#) [63](#) [64](#) [65](#) [66](#) [67](#) [69](#) [72](#) [73](#) [75](#)

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) und Brustspannen (Mastalgie): Studien am Menschen

Bei zyklischem Brustschmerz (Mastalgie) linderte Mönchspfeffer-Extrakt den Schmerz in einer Metaanalyse von sechs placebokontrollierten Studien mit mittlerer Effektstärke ¹. In zwei randomisierten Studien sank der Brustschmerz stärker als unter Placebo, mit Tabletten ¹⁸ und mit Tropfen ⁴¹. Eine Metaanalyse fand zudem einen Rückgang erhöhter Prolaktinspiegel ¹. Auch prämenstruelles Brustspannen beim PMS ging stärker zurück als unter Placebo ¹⁷ oder unter Vitamin B6 ⁴². Gegenüber Medikamenten wie Dopaminagonisten, Schmerzmitteln vom NSAR-Typ, Serotonin-Wiederaufnahmehemmern und hormoneller Verhütung war Mönchspfeffer in sieben Studien einer Metaanalyse nicht unterlegen ¹. Eine systematische Übersicht berichtet aus einer Studie eine mit Bromocriptin vergleichbare Linderung ¹¹. Offen ist, ob die Linderung über die ersten Monate hinaus anhält; nach drei Zyklen war der Vorsprung gegenüber Placebo in einer Studie nur noch grenzwertig ⁴¹.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Ooi et al. 2020	Metaanalyse · 718 Teilnehmer	Vitex agnus-castus (VAC); 20-40 mg/Tag; 3 Monate; gegen Placebo; auch Dopaminagonisten, NSAR, Serotonin-Wiederaufnahmehemmer
⁸ Rafieian-Kopaei et al. 2017	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus (Extraktform nicht genannt)
¹¹ van et al. 2013	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus-Extrakte als Einzelpräparat; gegen Placebo, Pyridoxin, Magnesiumoxid, Fluoxetin, Bromocriptin
¹³ Carmichael et al. 2008	systematische Übersicht	Vitex agnus castus Fruchtextrakt; gegen randomisierte und nicht-randomisierte Studien

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁴ Dennehy et al. 2006	systematische Übersicht	Mönchspfeffer (chasteberry), Extraktform nicht genannt; gegen Evidenzbasierte Bewertung randomisierter kont
¹⁶ Schellenberg et al. 2001	randomisiert kontrolliert · 170 Teilnehmer	Agnus castus Trockenextrakt Ze 440 Tabletten; eine Tablette täglich; drei aufeinanderfolgende Menstruationszy
¹⁷ Schellenberg et al. 2012	randomisiert kontrolliert · 162 Teilnehmer	Vitex agnus castus Extrakt Ze 440; 8, 20 oder 30 mg täglich; drei Menstruationszyklen; gegen Placebo
¹⁸ Mirghafourvand et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 159 Teilnehmer	Vitex agnus Tablette (3,2–4,8 mg täglich) vs. Leinsamenpulver vs. Placebo; 3,2–4,8 mg Vitex agnus täglich; 2 M

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [41](#) [42](#) [45](#) [47](#) [50](#) [53](#) [54](#) [61](#) [64](#) [73](#) [75](#)

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) und Fruchtbarkeit: Studien am Menschen

VERMUTUNG Systematische Übersichten sehen vorläufige Hinweise auf einen Nutzen bei unerfülltem Kinderwunsch ⁸¹⁴. Das Mischpräparat FertilityBlend aus Mönchspfeffer, Grüntee, L-Arginin, Vitaminen und Mineralstoffen führte in zwei placebokontrollierten Studien zu mehr Schwangerschaften ⁴³⁴⁴. Welchen Anteil Mönchspfeffer daran hat, ist offen. Das homöopathische Komplexmittel Phyto-Hypophyson L mit Mönchspfeffer erhöhte die Geburtenrate in einer randomisierten Studie nicht gegenüber Placebo ²⁶. Offen ist eine Studie mit Mönchspfeffer allein, die die Schwangerschaftsrate als Ziel misst.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁸ Rafieian-Kopaei et al. 2017	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus (Extraktform nicht genannt)
¹⁴ Dennehy et al. 2006	systematische Übersicht	Mönchspfeffer (chasteberry), Extraktform nicht genannt; gegen Evidenzbasierte Bewertung randomisierter kontrollierter Studien
⁴⁸ Antoine et al. 2019	Studie · 189 Teilnehmer	Tablette mit Vitex-Extrakt, Maca-Extrakt und aktivem Folat (patentierte Mischung); eine Tablette täglich; 18 Monate (Studienzeitraum
⁶¹ 2006	Übersicht · 352 Teilnehmer	Mönchspfeffer-Früchte, Tinktur und Extrakte; niedrige und hohe Dosen
⁷⁵ Gorkow et al. 2002	Übersicht	ACF-Präparate aus Vitex agnus-castus; gegen Placebo in doppelblinden Studien, sonst offene Studien

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) und Wechseljahresbeschwerden: Studien am Menschen

Bei Wechseljahresbeschwerden senkte ein Mönchspfeffer-Extrakt in einer randomisierten Studie Gesamtwert, Angst und vasomotorische Beschwerden stärker als Placebo ²⁹. Körperliche Beschwerden, Depression und Sexualfunktion unterschieden sich nicht ²⁹. Eine Mischung aus Mönchspfeffer, Fenchel und Karottensamen besserte nach den Wechseljahren Lebensqualität und Sexualfunktion stärker als Placebo ²¹. Mönchspfeffer mit Soja-Isoflavonen, Traubensilberkerze und Nachtkerzenöl linderte Hitzewallungen, Schlafprobleme und depressive Verstimmung stärker als Placebo ³⁷. Zusätzlich zu Citalopram besserten Schwarzkümmel und Mönchspfeffer vasomotorische, körperliche und psychosoziale Beschwerden stärker als Citalopram mit Placebo ³¹. Eine Kapsel aus Traubensilberkerze, Soja, Kartoffel, Mönchspfeffer und Klette senkte Nachtschweiß, nicht aber Hitzewallungen ³⁹. Johanniskraut mit Mönchspfeffer war dagegen nicht wirksamer als Placebo; beide Gruppen besserten sich ²⁰. Größere Studien mit Mönchspfeffer allein stehen noch aus; wie viel er zu den Wirkungen der Mischungen beiträgt, ist offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁰ Ghazanfarpour et al. 2016	systematische Übersicht	Iranische pflanzliche Arzneimittel, u. a. Vitex agnus castus; gegen Placebo oder Kontrolle (nicht spezifiziert)
²⁹ Naseri et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 52 Teilnehmer	Vitex agnus-castus-Extrakt (phytoöstrogen); 8 Wochen; gegen Placebo
⁵¹ Chopin et al. 2003	Studie · 52 Teilnehmer	Ätherisches Öl aus Vitex agnus castus (Blatt und Frucht getrennt); Sommer 2002

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁵⁴ Choudhury et al. 2025	Studie · 30 Teilnehmer	Arth Perimenopause Multisymptom Support Kapseln (Vitex, Ashwagandha, black cohosh); eine Kapsel täglich; 6C
⁶⁷ Dietz et al. 2016	Übersicht	Vitex agnus-castus (Mönchspfeffer)
⁶⁸ Hajirahimkhan et al. 2013	Übersicht	Pflanzenextrakte, darunter Mönchspfeffer (chasteberry)
⁷⁴ Russell et al. 2002	Übersicht	Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) neben anderen Kräutern

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus): weitere Messgrößen in Studien

Bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom senkte standardisierter Mönchspfeffer-Extrakt gegenüber Placebo oxidativen Stress, Insulinresistenz und LDL und erhöhte HDL ²⁸. Eine placebokontrollierte Auswertung bei PCOS fand zudem niedrigere Entzündungsmarker (TNF-α, IL-6) und ein gesunkenes Anti-Müller-Hormon ³⁴. Bei Frauen im gebärfähigen Alter besserte Mönchspfeffer nach vier Monaten den Gesamtwert der Sexualfunktion stärker als Placebo, nicht aber einzelne Bereiche ³⁸. Nach Knochenbrüchen stieg unter Mönchspfeffer der Gefäßwachstumsfaktor VEGF nur gegenüber dem Ausgangswert; die Kallusbildung unterschied sich zwischen den Gruppen nicht ²⁷. Bei PCOS senkte das Unani-Mischpräparat Picolin aus Zimt, Süßholz, Leinsamen und Mönchspfeffer Insulin und Prolaktin gegenüber dem Ausgangswert, Metformin dagegen nicht ²³. Das Mischpräparat PREMEN-CALM aus γ-Aminobuttersäure, Rosenwurz, Mönchspfeffer, Vitamin B6 und Melatonin besserte bei PMS Stimmung und Antioxidantienstatus nur gegenüber dem Ausgangswert, nicht gegenüber Placebo ³².

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Yeung et al. 2018	systematische Übersicht	Einzelpflanzen-Extrakte, u.a. Mönchspfeffer; gegen konventionelle Anxiolytika/Antidepressiva
¹¹ van et al. 2013	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus-Extrakte als Einzelpräparat; gegen Placebo, Pyridoxin, Magnesiumoxid, Fluoxetin, Bromocriptir
¹² Posadzki et al. 2013	systematische Übersicht	Vitex agnus-castus (Mönchspfeffer) unter 50 Heilpflanzen
¹⁵ Daniele et al. 2005	systematische Übersicht	Vitex agnus castus Monopräparate (Fruchtextrakt); gegen kein Vergleich (Sicherheitsdaten aus Studien, Spontanm
¹⁶ Schellenberg et al. 2001	randomisiert kontrolliert · 170 Teilnehmer	Agnus castus Trockenextrakt Ze 440 Tabletten; eine Tablette täglich; drei aufeinanderfolgende Menstruationszykle
²⁸ Hatami et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	standardisierter Vitex-agnus-castus-Extrakt; 5,8 mg täglich, standardisiert auf 0,42-0,82 mg Aucubin; 12 Wochen;
³⁰ Milewicz et al. 1993	randomisiert kontrolliert · 52 Teilnehmer	Vitex agnus castus Extrakt (Strotan Kapseln); 1 Kapsel (20 mg) täglich; 3 Monate; gegen Placebo, randomisiert dop
³⁴ Hatami et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 40 Teilnehmer	Vitex agnus-castus, standardisiert auf 0,42-0,82 mg Aucubin; 5,8 mg/Tag; 12 Wochen; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [38](#) [40](#) [42](#) [45](#) [47](#) [49](#) [52](#) [53](#) [55](#) [56](#) [58](#) [59](#) [60](#) [61](#) [66](#) [70](#) [71](#) [73](#)

4. Wie wird Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Untersucht wurden überwiegend standardisierte Trockenextrakte aus den Früchten in Kapsel- oder Tablettenform ¹⁶¹⁷²⁴²⁵²⁸³⁰. Bei zyklischem Brustschmerz wurde auch eine Lösung mit Mönchspfeffer-Extrakt als Tropfen geprüft ⁴¹. Als Tee wurde Mönchspfeffer nur in einer Mischung mit Fenchel und Rossminze (Mentha longifolia) geprüft ³⁵.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Agnus castus Trockenextrakt Ze 440 Tabletten	eine Tablette täglich	drei aufeinanderfolgende Menstruationszyklen	¹⁶
Vitex agnus castus Extrakt Ze 440	8, 20 oder 30 mg täglich	drei Menstruationszyklen	¹⁷
Vitex agnus Tablette (3,2–4,8 mg täglich) vs. Leinsamenpulver vs. Placebo	3,2–4,8 mg Vitex agnus täglich	2 Monate	¹⁸

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Nutraceutikum mit Glycine max, Cimicifuga racemosa, Vitex agnus-castus, Oenothera biennis	—	12 Wochen	19
Kombination aus Hypericum perforatum und Vitex agnus-castus (Tabletten)	zweimal täglich	16 Wochen	20
Jazar-Kapseln (Vitex, Fenchel, Karottensamen)	4 Kapseln à 500 mg täglich	8 Wochen	21
Vitex agnus castus Kapseln vs. Mefenaminsäure	dreimal täglich während der Menstruation	4 Monate	22
Kapsel Picolin oder Tablette Picolin-E (polyherbal, enthält Vitex agnus castus)	Picolin 500 mg 2 Kapseln 3x/Tag; Picolin-E 250 mg 3x/Tag	12 Wochen	23
Vitex agnus castus Extrakt BNO 1095	—	drei Zyklen	24
Vitex agnus castus Extrakt BNO 1095, eine Tablette	eine Tablette einmal täglich	3 Zyklen	25
Phyto-Hypophyson L, Agnus-castus-haltige homöopathische Zubereitung	50 Tropfen 3-mal täglich	3 Monate oder 3 Zyklen	26
Agnugol-Tablette (4 mg Trockenextrakt aus Vitex agnus castus)	1 Tablette plus 250 mg Magnesiumoxid täglich	8 Wochen	27
standardisierter Vitex-agnus-castus-Extrakt	5,8 mg täglich, standardisiert auf 0,42-0,82 mg Aucubin	12 Wochen	28
Vitex agnus-castus-Extrakt (phytoöstrogen)	—	8 Wochen	29
Vitex agnus castus Extrakt (Strotan Kapseln)	1 Kapsel (20 mg) täglich	3 Monate	30

5. Ist Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten überwiegend leichte und vorübergehende unerwünschte Ereignisse ¹⁷¹¹¹³. Am häufigsten nennt eine systematische Übersicht Übelkeit, Kopfschmerz, Magen-Darm-Beschwerden, Zyklusstörungen, Akne, Juckreiz und Hautausschlag; Wechselwirkungen wurden nicht gemeldet ¹⁵. Die Übersicht rät, Mönchspfeffer in Schwangerschaft und Stillzeit zu meiden, und hält Wechselwirkungen mit Dopamin-Antagonisten für denkbar ¹⁵.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Ooi et al. 2020	Sicher, nur leichte und reversible unerwünschte Ereignisse
³ Mollazadeh et al. 2019	Übelkeit und Bauchschmerzen berichtet
⁴ Yeung et al. 2018	weniger Nebenwirkungen als konventionelle Medikamente
⁵ Maleki-Saghooni et al. 2018	Sicherheit berichtet, keine Details
⁶ Verkaik et al. 2017	Verträglichkeit und Akzeptanz wurden untersucht, aber nicht berichtet
⁷ Cerqueira et al. 2017	VAC insgesamt gut vertragen
⁹ Izzo et al. 2016	Potenziell schwerwiegende unerwünschte Ereignisse und Wechselwirkungen beschrieben
¹¹ van et al. 2013	Mild und meist selten
¹² Posadzki et al. 2013	Geringfügige Nebenwirkungen für Vitex agnus-castus berichtet
¹³ Carmichael et al. 2008	leicht und reversibel
¹⁵ Daniele et al. 2005	Übelkeit, Kopfschmerz, Magen-Darm-Beschwerden, Zyklusstörungen, Akne, Pruritus, Hautausschlag; mild und reversibel
¹⁶ Schellenberg et al. 2001	Sieben Frauen mit leichten Ereignissen (vier aktiv, drei Placebo), keine Abbrüche

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele kontrollierte Studien sind klein, und sie verwenden unterschiedliche Extrakte und Messskalen ⁷.
- Die optimale Dosis und die Vergleichbarkeit verschiedener Extraktformen sind offen.
- Kontrollierte Studien zu Tee oder Tinktur aus Mönchspfeffer allein stehen noch aus.

- Ob sich ein Nutzen bei längerer Anwendung durchhält, ist nicht geklärt.

7. Fazit: Was über Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) gesichert ist

Mönchspfeffer wird als standardisierter Trockenextrakt aus den Früchten in Kapsel- oder Tablettenform am häufigsten untersucht. Am besten belegt ist die Linderung von PMS und zyklischem Brustschmerz gegenüber Placebo¹². Bei Wechseljahresbeschwerden, Gelbkörperschwäche und polyzystischem Ovarsyndrom zeigten einzelne placebokontrollierte Studien Vorteile²⁸²⁹³⁰.

Als Nächstes braucht es größere Studien mit Mönchspfeffer allein, besonders zu Wechseljahren und Kinderwunsch, und längere Beobachtungszeiten.

Häufige Fragen

Wie gut ist Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) am Menschen untersucht?

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus): ausgewertet wurden 79 Studien am Menschen, darunter 27 randomisierte kontrollierte Studien und 15 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 1.884 Teilnehmer. Stand: 5. Oktober 2026.

Was bringt Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) bei Zyklusstörungen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 8 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 9 kontrollierte Studien und 24 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 619 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²³⁵⁶

Was bringt Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) bei Brustspannen (Mastalgie)? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 491 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁸¹¹¹³

Was bringt Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) bei Fruchtbarkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten und 3 weitere Studien. Kontrollierte Studien fehlen bisher, es gibt nur Übersichtsarbeiten; die Beweiskraft ist daher höchstens gering. Belege: ⁸¹⁴⁴⁸⁶¹

Was bringt Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) bei Wechseljahresbeschwerden? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie und 6 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 52 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ¹⁰²⁹⁵¹⁵⁴

Welche Form von Mönchspfeffer wurde in den Studien untersucht?

Überwiegend ein standardisierter Trockenextrakt aus den Früchten in Kapsel- oder Tablettenform¹⁶¹⁷²⁴²⁵²⁸³⁰. Bei zyklischem Brustschmerz wurde auch eine Lösung mit Mönchspfeffer-Extrakt als Tropfen geprüft⁴¹. Kontrollierte Studien zu Tee oder Tinktur aus Mönchspfeffer allein stehen noch aus.

Was zeigen die Studien bei Brustspannen (Mastalgie)?

Eine Metaanalyse placebokontrollierter Studien¹ und zwei randomisierte Studien¹⁸⁴¹ fanden weniger Brustschmerz als unter Placebo. Eine Metaanalyse fand zudem einen Rückgang erhöhter Prolaktinspiegel¹.

Gibt es Hinweise auf einen Nutzen bei Fruchtbarkeit?

Systematische Übersichten sehen vorläufige Hinweise⁸¹⁴; ein Mischpräparat mit Mönchspfeffer führte in zwei placebokontrollierten Studien zu mehr Schwangerschaften⁴³⁴⁴. Eine Studie mit Mönchspfeffer allein und der Schwangerschaftsrate als Ziel steht noch aus.

Wie verträglich ist Mönchspfeffer?

Die Studien berichten überwiegend leichte und vorübergehende unerwünschte Ereignisse¹⁷¹¹¹³. Am häufigsten nennt eine systematische Übersicht Übelkeit, Kopfschmerz, Magen-Darm-Beschwerden, Zyklusstörungen, Akne, Juckreiz und Hautausschlag; Wechselwirkungen wurden nicht gemeldet¹⁵. Die Übersicht rät, Mönchspfeffer in Schwangerschaft und Stillzeit zu meiden, und hält Wechselwirkungen mit Dopamin-Antagonisten für denkbar¹⁵.

Lassen sich Kombinationspräparate mit Mönchspfeffer beurteilen?

Mischpräparate erlauben keine Aussage über Mönchspfeffer allein. Eine Mischung aus Johanniskraut und Mönchspfeffer linderte PMS-ähnliche Beschwerden in den späten Wechseljahren stärker als Placebo, untersucht an einer kleinen Teilgruppe ³⁶. Für eine Zuordnung wären Studien nötig, in denen der Extrakt der Unterschied zwischen den Gruppen ist.

Quellen

- 1 Vitex Agnus-Castus for the Treatment of Cyclic Mastalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis
Ooi SL, Watts S, McClean R, Pak SC · 2020
- 2 Vitex agnus-castus in premenstrual syndrome: A meta-analysis of double-blind randomised controlled trials
Csupor D, Lantos T, Hegyi P, Benkő R, Viola R, Gyöngyi Z et al. · 2019
- 3 The effects of Vitex agnus-castus on menstrual bleeding: A systematic review and meta-analysis
Molizadeh S, Mirghafourvand M, Abdollahi NG · 2019
- 4 Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance
Yeung KS, Hernandez M, Mao JJ, Haviland I, Gubili J · 2018
- 5 The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review
Maleki-Saghooni N, Karimi FZ, Behboodi Moghadam Z, Mirzaii Najmabadi K · 2018
- 6 The treatment of premenstrual syndrome with preparations of Vitex agnus castus: a systematic review and meta-analysis
Verkaik S, Kamperman AM, van Westrhenen R, Schulte PFJ · 2017
- 7 Vitex agnus castus for premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: a systematic review
Cerqueira RO, Frey BN, Leclerc E, Brietzke E · 2017
- 8 Systematic Review of Premenstrual, Postmenstrual and Infertility Disorders of Vitex Agnus Castus
Rafieian-Kopaei M, Movahedi M · 2017
- 9 A Critical Approach to Evaluating Clinical Efficacy, Adverse Events and Drug Interactions of Herbal Remedies
Izzo AA, Hoon-Kim S, Radhakrishnan R, Williamson EM · 2016
- 10 The efficacy of Iranian herbal medicines in alleviating hot flashes: A systematic review
Ghazanfarpour M, Sadeghi R, Abdollahian S, Latifnejad Roudsari R · 2016
- 11 Vitex agnus-castus extracts for female reproductive disorders: a systematic review of clinical trials
van Die MD, Burger HG, Teede HJ, Bone KM · 2013
- 12 Adverse effects of herbal medicines: an overview of systematic reviews
Posadzki P, Watson LK, Ernst E · 2013
- 13 Can Vitex Agnus Castus be Used for the Treatment of Mastalgia? What is the Current Evidence?
Carmichael AR · 2008
- 14 The use of herbs and dietary supplements in gynecology: an evidence-based review
Dennehy CE · 2006
- 15 Vitex agnus castus: a systematic review of adverse events
Daniele C, Thompson Coon J, Pittler MH, Ernst E · 2005
- 16 Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study
Schellenberg R · 2001
- 17 Dose-dependent efficacy of the Vitex agnus castus extract Ze 440 in patients suffering from premenstrual syndrome
Schellenberg R, Zimmermann C, Drewe J, Hoexter G, Zahner C · 2012
- 18 Effects of Vitex agnus and Flaxseed on cyclic mastalgia: A randomized controlled trial
Mirghafourvand M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Ahmadipour P, Javadzadeh Y · 2016
- 19 Effects of a combination of botanical actives on skin health and antioxidant status in post-menopausal women: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Tumutti P, Maiprasert M, Sugkraroek P, Wanitphakdeedecha R, Bumrungpert A · 2022
- 20 Hypericum perforatum with Vitex agnus-castus in menopausal symptoms: a randomized, controlled trial
van Die MD, Burger HG, Bone KM, Cohen MM, Teede HJ · 2009
- 21 The Effect of Jazar Supplement on Quality of Life and Sexual Function in Postmenopausal Women: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial
Hafizi S, Abbassian A, Tabarraei M · 2021
- 22 Comparing the effect of mefenamic Acid and vitex agnus on intrauterine device induced bleeding
Yavarikia P, Shahnazi M, Hadavand Mirzaie S, Javadzadeh Y, Lutfi R · 2013
- 23 Analysis of Unani coded formulation on the hormonal parameters of patients with polycystic ovarian syndrome
Hameed L, Farooq AD, Qureshi T · 2021
- 24 Evaluating therapeutic effect in symptoms of moderate-to-severe premenstrual syndrome with Vitex agnus castus (BNO 1095) in Chinese women
Ma L, Lin S, Chen R, Zhang Y, Chen F, Wang X · 2010
- 25 Treatment of moderate to severe premenstrual syndrome with Vitex agnus castus (BNO 1095) in Chinese women
Ma L, Lin S, Chen R, Wang X · 2010
- 26 [The efficacy of the complex medication Phyto-Hypophyson L in female, hormone-related sterility. A randomized, placebo-controlled clinical double-blind study]
Bergmann J, Luft B, Boehmann S, Runnebaum B, Gerhard I · 2000
- 27 Effects of "vitex agnus castus" extract and magnesium supplementation, alone and in combination, on osteogenic and angiogenic factors and fracture healing in women with long bone fracture
Eftekhari MH, Rostami ZH, Emami MJ, Tabatabaee HR · 2014
- 28 The Effect of Vitex Agnus - Castus Plant on Some Markers of Oxidative Stress, Lipid Profile and Insulin Resistance in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind Controlled Clinical Trial Study
Hatami A, Seidi F, Khosrowbeygi A, Moslemi A, Jalali-Mashayekhi F · 2026
- 29 Comparison of Vitex agnus-castus Extracts with Placebo in Reducing Menopausal Symptoms: A Randomized Double-Blind Study
Naseri R, Farnia V, Yazdchi K, Alkhani M, Basanj B, Salemi S · 2019
- 30 [Vitex agnus castus extract in the treatment of luteal phase defects due to latent hyperprolactinemia. Results of a randomized placebo-controlled double-blind study]
Milewicz A, Gejdel E, Sworen H, Sienkiewicz K, Jedrzejak J, Teucher T et al. · 1993
- 31 Effects of a combination of Nigella sativa and Vitex agnus-castus with citalopram on healthy menopausal women with hot flashes: results from a subpopulation analysis
Molaie M, Darvishi B, Jafari Azar Z, Shirazi M, Amin G, Afshar S · 2019
- 32 Effects of the PREMEN-CALM® in the Management of the Premenstrual Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Study
Herrera A, Al Adib M, Rodriguez AB, Carrasco C · 2024
- 33 Fluoxetine versus Vitex agnus castus extract in the treatment of premenstrual dysphoric disorder
Atmaca M, Kumru S, Tezcan E · 2003
- 34 The effects of Vitex agnus-castus supplementation on inflammatory markers in women with PCOS: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Hatami A, Taheri H, Khosrowbeygi A, Seidi F, Azimi M, Jalali-Mashayekhi F · 2026
- 35 Efficacy of a Herbal Formulation Based on Foeniculum Vulgare in Oligo/Amenorrhea: A Randomized Clinical Trial
Falihat F, Ayatfian S, Jarahi L, Mokaberinejad R, Rakhshandeh H, Feyzabadi Z et al. · 2020
- 36 Effects of a combination of Hypericum perforatum and Vitex agnus-castus on PMS-like symptoms in late-perimenopausal women: findings from a subpopulation analysis
van Die MD, Bone KM, Burger HG, Reece JE, Teede HJ · 2009
- 37 Efficacy and Safety of Nutraceutical on Menopausal Symptoms in Post-Menopausal Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial
Rattanantikul T, Maiprasert M, Sugkraroek P, Bumrungpert A · 2022
- 38 The 4-month effect of Vitex agnus-castus plant on sexual function of women of reproductive age: A clinical trial
Heirati SFD, Ozgoli G, KabodMehri R, Mojab F, Sahranavard S, Nasiri M · 2021
- 39 Effect of Combined Herbal Capsule Menohelp on Hot Flashes and Night Sweats in Postmenopausal Women: A Single-Blind Randomized Controlled Trial
Shayan A, Masoumi SZ, Kazemi F, Oshvandi K · 2020
- 40 Treatment for premenstrual syndrome with Vitex agnus castus: A prospective, randomized, multi-center placebo controlled study in China
He Z, Chen R, Zhou Y, Geng L, Zhang Z, Chen S et al. · 2009
- 41 Treatment of cyclical mastalgia with a solution containing a Vitex agnus castus extract: results of a placebo-controlled double-blind study
Halaska M, Beles P, Gorkow C, Sieder C · 1999
- 42 Treatment of premenstrual tension syndrome with Vitex agnus castus controlled, double-blind study versus pyridoxine
Lauritzen C, Reuter HD, Repges R, Böhnert KJ, Schmidt U · 1997
- 43 Double-blind, placebo-controlled study of Fertilityblend: a nutritional supplement for improving fertility in women
Westphal LM, Polan ML, Trant AS · 2006
- 44 A nutritional supplement for improving fertility in women: a pilot study
Westphal LM, Polan ML, Trant AS, Mooney SB · 2004
- 45 Use of Vitex agnus-castus in patients with menstrual cycle disorders: a single-center retrospective longitudinal cohort study
Höller M, Steindl H, Abramov-Sommariva D, Kleemann J, Loleit A, Abels C et al. · 2024
- 46 Trends and Patterns for the Use of Herbal Medicinal Products for Gynaecological Ailments
Drebka A, Scholl AJ, Ochs T, Kelber O, Mösges R, Bachmeier BE · 2026
- 47 Treatment of premenstrual syndrome with a phytopharmaceutical formulation containing Vitex agnus castus
Loch EG, Selle H, Boblitz N · 2000
- 48 A Patented Blend Consisting of a Combination of Vitex agnus-castus Extract, Lepidium meyenii (Maca) Extract and Active Folate, a Nutritional Supplement for Improving Fertility in Women
Antoine E, Chirila S, Teodorescu C · 2019
- 49 Use of Vitex agnus-castus in migrainous women with premenstrual syndrome: an open-label clinical observation
Ambrosini A, Di Lorenzo C, Coppola G, Pierelli F · 2013
- 50 Efficacy and safety of Vitex agnus-castus extract for treatment of premenstrual syndrome in Japanese patients: a prospective, open-label study
Momoeda M, Sasaki H, Tagashira E, Ogishima M, Takano Y, Ochiai K · 2014
- 51 Vitex agnus castus essential oil and menopausal balance: a research update [Complementary Therapies in Nursing and Midwifery 8 (2003) 148-154]
Chopin Lucks B · 2003
- 52 Efficacy of Vitex agnus castus L. extract Ze 440 in patients with pre-menstrual syndrome (PMS)
Berger D, Schaffner W, Schrader E, Meier B, Brattström A · 2000
- 53 Symptoms of Premenstrual Syndrome in Women Receiving Seed Cycling Capsules With Chasteberry: A Single-Arm Clinical Trial Over Two Cycles
O'Gorman E, Kaunzner UW, Mitschke S · 2026
- 54 Effectiveness of Multisymptom Support for Better Relief and Alleviation of Common Effects in Perimenopause (EMBRACE PERIMENOPAUSE)
Choudhury R, Coelho K, Suryawanshi S, Hajare A, Kumar A · 2025
- 55 Phyto-progestins for the treatment of abnormal uterine bleeding without organic cause in women at high risk for breast cancer and breast cancer survivors: a prospective, pilot study
Grandi G, Facchinetti F, Melotti C, Sgandurra A · 2023
- 56 Treatments in Patients with Polycystic Ovary Syndrome and Effects on Kisspeptin Serum Levels
Akad M, Socolov D, Akad F, Covali R, Crauciuc E, Stan C et al. · 2022
- 57 Case Series: Real-Life Experience with Vitex Agnus-Castus Extract Ze 440 Medication in Adolescents
Erkert AK · 2026
- 58 Hormonal Regulation In Pcos Using Acupuncture And Herbal Supplements: A Case Report And Review Of The Literature
Alois M, Estores IM · 2019

- 59 Rhabdomyolysis in an unsuspecting patient
Farmer C, Barnard J, Zhu J · 2018
- 60 [Vitex Agnus Castus in the treatment of hyperprolactinemia and menstrual disorders - a case report]
Męczekalski B, Czyżyk A · 2015
- 61 Chasteberry
· 2006
- 62 Beyond Conventional Therapy: A Comprehensive Review of Herbal, Traditional, and Emerging Interventions for Polycystic Ovary Syndrome
Bashir S, Shah IM, Javeed S, Rafiquee A, Mir B, Hassan Mir R et al. · 2026
- 63 Vitex agnus castus effects on hyperprolactinaemia
Puglia LT, Lowry J, Tamagno G · 2023
- 64 Traditional Medicinal Uses, Phytochemistry, Biological Properties, and Health Applications of Vitex sp
Kamal N, Mio Asni NS, Rozlan INA, Mohd Azmi MAH, Mazlan NW, Mediani A et al. · 2022
- 65 Is there a role for Western herbal medicine in treating cyclic perimenstrual pain and discomfort?
Fisher CY, Adams J, Frawley JE, Hickman LD, Sibbritt DW · 2019
- 66 Casticin from Vitex species: a short review on its anticancer and anti-inflammatory properties
Chan EWC, Wong SK, Chan HT · 2018
- 67 Botanicals and Their Bioactive Phytochemicals for Women's Health
Dietz BM, Hajirahimkhan A, Dunlap TL, Bolton JL · 2016
- 68 Botanical modulation of menopausal symptoms: mechanisms of action?
Hajirahimkhan A, Dietz BM, Bolton JL · 2013
- 69 Psychotropic medications and other non-hormonal treatments for premenstrual disorders
Pearlstein T · 2012
- 70 An update on plant derived anti-androgens
Grant P, Ramasamy S · 2012
- 71 Medicinal plants as alternative treatments for female sexual dysfunction: utopian vision or possible treatment in climacteric women?
Mazaro-Costa R, Andersen ML, Hachul H, Tufik S · 2010
- 72 [The premenstrual syndrome: effectiveness of Vitex agnus castus]
Döll M · 2009
- 73 Chaste tree (Vitex agnus-castus)--pharmacology and clinical indications
Wuttke W, Jarry H, Christoffel V, Spengler B, Seidlová-Wuttke D · 2003
- 74 Phytoestrogens: a viable option?
Russell L, Hicks GS, Low AK, Shepherd JM, Brown CA · 2002
- 75 [Effectiveness of Vitex agnus-castus preparations]
Gorkow C, Wuttke W, März RW · 2002

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/moenchspfeffer/ · Stand 2026-10-15