



## Mariendistel (Silybum marianum)



Die **Mariendistel** (*Silybum marianum*, früher: *Carduus marianus*) aus der Familie der Korbblütler ist nicht nur eine wichtige Heilpflanze, sondern auch eine der schönsten und größten Disteln. Die Mariendistel wird bis zu 1,5 m hoch und hat große, dunkelgrüne Blätter, die am Rand spitze Dornen tragen. Ihre wenigen rötlich-violetten Blüten fallen im Verhältnis zur Pflanzengröße relativ klein aus. Sie kann sehr leicht von anderen Distelarten unterschieden werden, durch die weißen Flecken auf den Blättern.

Der Name Mariendistel hat ihren Ursprung in einer Legende: Diese Legende verhalf der Heilpflanze angeblich zu ihrem Namen. Diese besagt, die Gottesmutter Maria soll bei einer Mariendistel Jesus gestillt haben, wobei ein wenig Milch auf die Blätter tropfte. Die weißen Flecken auf den Blättern seien ein Abbild dieser göttlichen Milch. Seitdem hat die *Carduus marianus* weiß-grün marmorierte Blätter. Vorher waren diese grün.

Ursprünglich ist die Mariendistel im Mittelmeerraum beheimatet, inzwischen kommt sie aber auf verschiedenen Kontinenten vor. In Mitteleuropa kann man sie an manchen Orten auch verwildert antreffen.

Die Mariendistel wurde bereits im Mittelalter in deutschen Klostergärten

angebaut. Zu heil-medizinischen Zwecken werden von der Mariendistel heute nur die etwa sieben Millimeter langen, eiförmigen Früchte (Samen) verwendet. Sie sind graubraun bis glänzend schwarz marmoriert. Zu medizinischen Zwecken werden Mariendisteln im großen Stil angebaut, zum Beispiel in Österreich, Ungarn, Argentinien, aber auch in Deutschland.

Die Mariendistel gilt als das **wirksamste natürliche Leberheilmittel**. Sie ist sogar synthetischen Mitteln überlegen und wird in der Intensivmedizin bei Vergiftungen mit Knollenblätterpilz, der die Leber zerstört, hoch dosiert zur Lebensrettung eingesetzt. Studien bei Mäusen zeigen, dass die Mariendistel in der Lage ist, sogar Lungenkrebs zu verlangsamen.

Schon in alten Kräuterbüchern wird die Mariendistel erwähnt: als Mittel zur Anregung des Milchflusses von Stillenden, aber auch als Heilpflanze für die Behandlung von „stechenden Leibschmerzen“. Bereits in der Antike war die Mariendistel bekannt und wurde unter anderem als Brechmittel verwendet.

Schon früh findet die Mariendistel in der Volksmedizin Erwähnung als Mittel gegen Leberleiden, bei denen sie auch heute bevorzugt eingesetzt wird.

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) blüht von Juni bis September.

Mariendistel-Information auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=mP3QarfXf0c>



### Heil- und Wirkstoffe:

Verantwortlich für die medizinischen Wirkungen der Mariendistelfrüchte ist vorrangig ein Inhaltsstoffgemisch, das als Silymarin bezeichnet wird. Silymarin ist ein Naturstoffkomplex, das aus insgesamt drei verschiedenen Inhaltsstoffen besteht, die allesamt zur der Gruppe der Flavonoide gehören. Zu diesen Komponenten gehören das Silibinin, das sich wiederum aus Silybin A und Silybin B zusammensetzt, Silychristin und Silydianin.

In Laborversuchen haben Forscher herausgefunden, welche Angriffspunkte es hat: Zum einen stabilisiert Silymarin die äußere Hülle (Zellmembran) der Leberzellen. Dadurch können giftige Stoffe weniger gut in die Zellen eindringen. Außerdem gehen wichtige Zellbestandteile wie zum Beispiel Leberenzyme nicht verloren, wenn die Hepatozyten beschädigt wurden. Zum anderen kann Silymarin bewirken, dass sich die Leber nach einer Schädigung wieder schneller erholt.

Das heißt: Die Leberzellen sind weiterhin von einer Schicht aus Fettzellen umgeben. Diese Schicht umschließt und stabilisiert normalerweise die Hülle (Zellmembran) der Leberzellen. Bei der Einnahme giftiger Stoffe, zu denen auch Medikamente und Alkohol gehören können, wird diese Schutzschicht der Leberzellen oft durchbrochen und die Zellen können in Folge geschädigt oder gar zerstört werden.

Diesem Prozess kann die Mariendistel entgegenwirken. Sie unterstützen die Stabilisierung der Schutzschicht der Leberzellen, was das Eindringen von Giften verhindern kann. Aus diesen Gründen können die Früchte ein wirksames unterstützendes Therapeutikum bei dauerhaften-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose darstellen.

Die Samen der Mariendistel enthalten bis zu 1,5 Prozent Silymarin. Silymarin fängt freie Radikale ab, die bei der Entgiftung in der Leber anfallen.



Ihre heutige Anwendung als sanftes Lebertherapeutikum verdankt die Mariendistel dem Landarzt Rademacher, der 1848 ihre Bedeutung erkannt hatte. Er erkannte auch, dass die wirksamen Stoffe direkt unter der Schale der samenähnlichen Frucht stecken.

2011 wurde vom Krebszentrum der Colorado State University eine Studie über die Mariendistel eine Studie veröffentlicht. Sie besagt, dass die Mariendistel das Wachstum von Lungenkrebs verlangsamt, zumindest bei Mäusen. Die Mariendistel kann also noch eine erfolgreiche Zukunft bei der Krebsbekämpfung haben.

## Anwendung

Die Mariendistel hat drei wesentliche Anwendungsschwerpunkte, den Schutz für Magen, Darm und Leber.

Die Mariendistel ist fast das einzige, aber auch **einzigartige Heilmittel bei kranker Leber**, Milz, Magen und Galle, aber auch Lunge und Frauenkrankheiten. Im Zusammenhang mit der Leber heilt der Tee auch bei Hepatitis.

- Mariendistelfrüchten helfen nachweislich beim **Reizmagensyndrom**. Seine Symptome werden in der medizinischen Fachsprache als dyspeptische Beschwerden bezeichnet. Sie können sich beispielsweise durch eine erhöhte Säureproduktion im Magen, durch Blähungen bis hin zu (krampfartigen) Bauchschmerzen und Schlafbeschwerden äußern.
- Vor allem aber ist die Mariendistel wegen ihrer bewiesenen **Schutzwirkung auf die Leber** bekannt. Sowohl bei Entzündungen der Leber, die dauerhaft vorliegen als auch bei schweren Lebererkrankungen im Endstadium kann die Mariendistel die Regeneration der Leber unterstützen und fördern, sodass sich das Wohlbefinden der Betroffenen deutlich bessern kann.
- Die dritte wichtige Wirkung der Mariendistel betrifft die **Schutzwirkung bei einer Knollenblätterpilzvergiftung**. Der Verzehr des Knollenblätterpilzes kann für den Menschen tödlich enden. Mariendistelfrüchte können jedoch dieser hochgradig giftigen Wirkung entgegenwirken und sind daher ein Gegengift (Antidot).

## Exkurs: Die Leber als Entgiftungsorgan

1) „Unsere Leber hat neben der Produktion von Gallenflüssigkeit den gesamten Verdauungsstoffwechsel und eine Vielzahl von „Entgiftungsreaktionen“ zu bewältigen. Alkohol, Schadstoffe aus der Umwelt, Nahrungsmittelzusätze und Medikamente werden von ihr aufgenommen und abgebaut. Dabei entstehen aggressive, so genannte freie Radikale, die die Zellwände des Organs angreifen.“

Wird die Leber dauerhaft überlastet, kann die natürliche Zellerneuerung nicht Schritt halten. Die Leber verfettet und kann ihre Aufgaben nicht erfüllen. Manchmal ist dieser Prozess auch von einer Entzündungen begleitet. Am Ende der Entwicklung steht die Leberzirrhose, bei der immer mehr funktionstüchtige Zellen durch narbiges Bindegewebe ersetzt werden.

Nicht nur Giftstoffe, auch üppiges und fettes Essen oder bestimmte Erreger können der Leber zu schaffen machen. Leider fehlen lange Zeit auffällige Krankheitszeichen oder Schmerzen, die den Betroffenen frühzeitig warnen könnten. Wer meint, dass seine Leber gefährdet sein könnte, sollte deshalb rechtzeitig einen Arzt aufsuchen.“

## Zuviel macht die Leber krank

Die Leber erkrankt immer an **einem Zuviel**: zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Essen, zu viel Alkohol.

Eine kranke Leber zeigt, dass der Mensch zu viel von etwas aufnimmt, was seine Verarbeitungskapazität übersteigt, zeigt Maßlosigkeit – auch zu viel Arbeit oder überzogene Ideale.

## Alarmzeichen Energieverlust

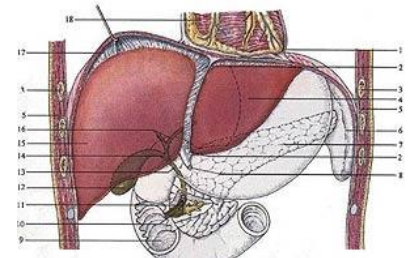
Die ersten Anzeichen einer Erkrankung sind nicht Schmerzen, sondern **Energielosigkeit**. Das ist aber schon die körpereigene Therapie, die Reaktion auf das Zuviel, die Reaktion auf die Maßlosigkeit. Der Energieverlust zwingt, von diesem Zuviel loszulassen“

## Letzte Rettung: Zinn

Sollten die Leberwerte schon oberhalb der Norm sein, kann man in Absprache mit dem Arzt auf ein altbewährtes Metall zurückgreifen: **Zinn**, wird in homöopathischer Form genommen und ist ein bewährtes Mittel zur Stärkung der Leberfunktion.

Mediziner setzen Mariendistelpräparate zur ergänzenden Behandlung von chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen ein. Vor allem bei Schäden, die durch Alkohol und Medikamente entstanden sind, wird der Erholungsprozess auf sanfte Weise unterstützt. Denn im Gegensatz zu chemischen Arzneimitteln belastet der Pflanzenextrakt das Organ nicht zusätzlich. Damit die Therapie erfolgreich ist, müssen allerdings immer auch die Ursachen der Erkrankung bekämpft werden. Vereinzelt wirken Mariendistelpräparate leicht abführend, sonst sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Die Wirksamkeit der Mariendisteln bei Herz- und Kreislaufbeschwerden wurde in wissenschaftlichen Studien bestätigt. Verantwortlich für die Heilkraft der Mariendisteln bei diesen Beschwerden ist der Tyramingehalt der Samen.





## Mariendistel-Tee

Übergießen Sie einen gehäuften TL frisch gequetschte Mariendistel-Früchte mit 1/4 l kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen, bevor Sie ihn abseihen. Durch Hinzufügen einiger getrockneter Pfefferminzblätter können Sie die leberstärkende und entgiftende Wirkung dieses Tees noch steigern. Trinken Sie 3-mal täglich eine Tasse frischen Tee kurmäßig über sechs Wochen. Diese Kur sollten Sie Ihrer Leber zuliebe jeweils im Frühjahr und im Herbst machen.

Ein Tee aus den Früchten der Mariendistel, hilft aber auch bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen. Bei Leberstörungen ist es allerdings wichtig, dass die Mariendistel in ausreichend hoher Dosierung angewendet wird. Denn nur so kann sie zur Entgiftung der Leber beitragen. Darum ist es in den meisten Fällen sinnvoll, auf Fertigpräparate zurückzugreifen, in denen die Mariendistel in entsprechender Dosierung enthalten ist.

Da Silymarin schwer wasserlöslich ist, geht der Wirkstoff der Samen kaum in Teeaufgüsse über. Daher werden die Samen für einen Tee in einem Mörser zerstampft, um die Inhaltsstoffe besser aufzuschließen. Die Mariendistelextrakte werden meist in Dragees, Kapseln oder Tabletten verpackt. Eine gleich bleibende und ausreichend hohe Dosierung gewährleisten Präparate aus der Apotheke, da sie einen standardisierten Gehalt an Wirksubstanzen enthalten. Sachverständige empfehlen etwa 200 bis 400 mg Silymarin pro Tag.

## Weitere Leber-und Gallen-Kräuter:

**Schöllkraut:** Ihr gelber Milchsaft enthält giftige Alkaloide. Ein Tee ist krampflösend und hilft bei Gallenkoliken. Am besten verwendet man das Schöllkraut in homöopathischer Form.

**Erdrauch:** reguliert die Bildung der Gallenflüssigkeit und regeneriert die Leber. Man lässt sich vom Arzt Fertigpräparate verschreiben.

**Artischocke:** Ihre extrem bitteren Wirkstoffe aus den Blättern haben eine anregende Wirkung auf den Leberstoffwechsel. Man verwendet Artischocke entweder als Tee, Saft oder als fertiges Präparat.

**Löwenzahn:** Der Tee aus der Löwenzahnwurzel hat nicht nur eine stark harntreibende Wirkung, sondern auch eine starke Wirkung auf den Leberstoffwechsel und auch auf die Bauchspeicheldrüse.

**Wermut:** Er hat von allen Kräutern die stärkste Wirkung auf die Gallenflüssigkeitsbildung, so dass er auch bei Gallensteinen hilft, die nicht operiert werden müssen. Es wird empfohlen einen **Wermutwein** herzustellen. Inhaltsstoff Absinthin ein Rauschmittel.

**Gelbwurz:** primär als Gewürz zu verwenden. Im Ayurveda, der indischen Medizin, gilt sie schon lange als Gallen- und Leberheilmittel.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 16. Februar 2017** 19.00 Uhr  
**Kräuterstammtisch**  
Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a



Mariendistel-Blüte

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

### Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos Verlag

1) <http://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/mariendistel-sanfte-medizin-fuer-die-leber>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/mariendistel>

<http://www.apotheken-umschau.de/Leber#bildlupe/1/>

<http://www.gesund-heilfasten.de/mariendistel.html>

<http://heilkraeuter.de/lexikon/mariendi.htm>

<http://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen/mariendistel-sanfte-medizin-fuer-die-leber>