

Mariendistel

Kaum eine andere Heilpflanze stärkt Ihre Leber besser

Die Mariendistel (*Silybum marianum*), auch unter dem Namen Christi Krone, Donnerdistel, Fieberdistel, Frauendistel, Heilandsdistel, Marienkörner oder Stechkörner bekannt, ist eine Pflanzenart, die zur Unterfamilie der Carduoideae gehört. Der Name der Mariendistel entstammt einer alten Legende, nach der die weißen Flecken auf ihren Blättern von der Milch der Jungfrau Maria stammen. Diese bis zu 250 cm große krautige Pflanze stammt ursprünglich aus Südeuropa, Südrußland, Kleinasien und Nordafrika. Man erkennt sie an ihren großen, grün weiß marmorierten Blättern, die dornig gezähnt sind.

Die Korbblütenstände sind purpurrot gefärbt und kugelförmig. In den Blütenständen entwickeln sich samenartige Früchte, die zu Heilzwecken verwendet werden. Die Mariendistel wird in Gärten und Kulturen gezogen. Sie neigt zum Verwildern, deshalb findet man sie auch manchmal an warmen und trockenen Plätzen.

Zu heil-medizinischen Zwecken werden von der Mariendistel heute nur die ca. sieben Millimeter langen, eiförmigen Früchte (Samen) verwendet. Sie sind graubraun bis glänzend schwarz marmoriert. Die Mariendistel wurde bereits im Mittelalter in deutschen Klostergärten angebaut.

Medizinische Anwendung

Der Wirkstoffkomplex Silibinin soll leberschützend (hepatoprotektiv), leberstärkend, entgiftend und den Gallenfluss sowie die Zirkulation anregend wirken.

Leberversgiftungen (beispielsweise durch den Verzehr von Knollenblätterpilzen hervorgerufen) sowie Hirnödeme können mit Silybin (synonym Silibinin, Silymarin I), das aus den Früchten der Distel gewonnen wird, behandelt werden. Silymarin soll die Struktur der äußeren Zellmembran der Hepatozyten derart verändern, dass Lebergifte nicht in das Zellinnere eindringen können. Sie wirken als Radikalfänger stabilisierend und schützen die Hepatozyten durch das Verhindern der Membranlipid-Oxidation. Weiterhin hemmt Silychristin (syn. Silymarin II) die Peroxidase und Lipogenase. Silymarin soll die Aktivität der nukleolären Polymerase A stimulieren, so dass es zur gesteigerten ribosomalen Proteinsynthese kommt. Dadurch soll die Regeneration der Leber erhöht werden.

Weitere Anwendungen: Gallenbeschwerden, dyspeptische Beschwerden, Migräne, Reisekrankheit, evtl. Trigeminusneuralgie, Krampfadern, Pfortaderstauung.

Mariendistelfrüchte werden auch im Bereich der Nutztierfütterung eingesetzt, wobei hier vor allem die lebertherapeutische Wirkung im Vordergrund steht.

Die Inhaltsstoffe der Mariendistel

- Silymarin (bestehend aus den Einzelsubstanzen Silibinin, Silychristin und Silydianin)
- Flavonoide
- Öl (20-30%)
- Eiweiß (25-30 %)

Weitere Wirkstoffe der Pflanze sind: Bitterstoffe, Biogene Amine, Gerbstoff, Farbstoffe, in geringem Anteil auch ätherische Öle, unbekannte scharfe Substanzen und Harze.

Die Mariendistel kann lebensrettend wirken

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.

Hauptwirkungen der Mariendistel

- entgiftend durch Abschirmung der Leberzellen vor Zellgiften
- regenerativ für die Leberzellen
- antioxidativ (= Radikalfänger)
- gallefördernd (und damit die Fettverdauung fördernd) und leicht abführend

Wegen ihrer hohen Wirksamkeit hat das Bundesgesundheitsamt die Mariendistel bei zahlreichen toxischen Leberschäden sowie chronischen Leberentzündungen und Leberzirrhose als offizielle Heilpflanze zur inneren Anwendung anerkannt.

Wichtigste Anwendungsgebiete

- akute Leberentzündung z.B. durch Pilz-, Alkohol- und Medikamentenvergiftungen
- chronische Leberschäden durch Gifte, und auch Leberschäden durch Medikamente, sowie Alkoholmissbrauch und Viren
- Leberschwäche nach akuten (schweren) Erkrankungen wie z. B. einer schweren Grippe, Verbrennungen und Operationen
- Leberschwäche bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Rheuma
- allgemeine Entgiftung, Leberstärkung und Leberentgiftung im speziellen