

# Mariendistel

Einer Legende nach soll die heilige Maria ihr Kind gestillt haben, als etwas Milch auf die Blätter einer Pflanze tropfte. Die Tröpfchen fielen auf eine Distel und so entstanden die weißen Einschlüsse in den Blättern der Mariendistel. Sie ist aber auch noch unter weiteren Namen, wie zum Beispiel Milchdistel, Frauendistel oder Heilandsdistel bekannt.

## Was ist die Mariendistel?

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) gehört zu den Korbblütlern (*Asteraceae*) und blüht von Juni bis September. Die ein- bis zweijährige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von 20 bis 150 cm. Ihre großen, grünlich glänzenden Blätter sind stark gezähnt, besitzen dornige Enden und zeigen in den Blattadern weißlich marmorierte Stellen auf. Die kugelförmigen Blüten haben eine purpurrote bzw. violette Färbung und werden 4 bis 5 cm lang. Aus diesen Blüten entwickeln sich im Spätsommer längliche, dunkelbraune Samen mit einer glänzenden, harten Schale.

## Herkunft & Historie

Die Mariendistel war ursprünglich in Südeuropa, Nordafrika und Westasien beheimatet. Erst im Mittelalter kam es durch kulturellen Austausch zur weiteren Verbreitung nach Mitteleuropa. Inzwischen kommt die Mariendistel aber auf fast allen Kontinenten vor und wächst dort auf trockenen, steinigen Böden wie zum Beispiel an Wegrändern, auf Viehweiden oder auf Schuttplätzen. Zu medizinischen Zwecken werden Mariendisteln zum Beispiel in Deutschland, Österreich und Osteuropa kultiviert.

Während in der französischen und orientalischen Küche die jungen Blätter der Mariendistel als Delikatesse im Salat verwendet werden, nimmt man für medizinische Zwecke das Kraut und die etwa sieben Millimeter langen, eiförmigen Früchte (Samen).

Schon seit der Antike kennen Heilkundige die Mariendistel als pflanzliche Medizin. So haben zum Beispiel schon Plinius und der griechische Arzt Pedanios Dioskurides bereits im 1. Jahrhundert nach Christus über die therapeutischen Vorteile der Mariendistel zur Beseitigung von Giftstoffen aus dem menschlichen Körper berichtet. Auch im antiken Rom wurde die Mariendistel als Heilpflanze zur Erholung der Leber nach Alkohol-Exzessen angewendet.

Im Mittelalter wurde die Mariendistel in deutschen Klostergärten kultiviert. Neben ihrer Heilwirkung galt sie als Stärkungsmittel in Notzeiten und wurde wie Artischocken zubereitet. Während viele Frauen die Distel zur Anregung der Milchsekretion einnahmen, empfahl Hildegard von Bingen (1098-1179) die Mariendistel schon damals gegen Vergiftungen und Gelbsucht.

Im 19. Jahrhundert entdeckte der Arzt Johann Gottfried Rademacher (1772-1850) die positiven Wirkungen auf die Leber. Und auch heute noch wird die Mariendistel als Schutzmittel für die Leber empfohlen. So wird die Mariendistel in



Bio-zertifiziert

der traditionellen chinesischen Medizin und in der ayurvedischen Medizin als Mittel zur Detoxifikation genutzt mit dem Ziel, den Körper wieder in seine natürliche Balance zu bringen und Gesundheit und Vitalität nach einer Krankheit wieder herzustellen.

## Inhaltsstoffe

Als pflanzliche Heilmittel werden hauptsächlich die Samen verwendet. Sie enthalten viele verschiedene natürliche Inhaltsstoffe, u.a. die Flavonolignane. Werden diese extrahiert entsteht Silymarin, die getrocknete Form dieser Stoffe.

Der Wirkkomplex Silymarin, ein lipophiler Extrakt aus den Samen der Mariendistel, besteht aus den drei Isomeren Silybin, Silydianin und Silychristin. Diese fördern die Protein Synthese in den Leberzellen und unterbinden die Produktion von freien Radikalen. Dadurch werden die Leberzellen gestärkt und die Zellmembranen stabilisiert. Besonders gut ist dies für die Hepatozyten, da giftige Stoffe nun schwerer in die Zellen eindringen und effektiver ausgeschleust werden können. Ferner gehen wesentliche Zellbestandteile (z. B. Leberenzyme) nicht verloren, wenn die Hepatozyten beschädigt wurden. Silymarin kann zudem eine schnellere Regeneration der Leber nach einer solchen Schädigung bewirken.

Neben Silymarin befinden sich noch weitere positive Inhaltsstoffe, wie Flavonoide, fettreiches Öl, aus Fettsäuren wie Linol- und Ölsäure, sowie reichlich Eiweiß in den Früchten der Mariendistel (siehe auch Tabelle 1).

**Tabelle 1:** Die Inhaltsstoffe von Mariendistelsamen und -kraut

Mariendistel-Samen	Mariendistel Kraut
Silymarin (Silybin, Isosilybin, Silychristin und Silydianin)	Sterole
Flavonoide	Flavonoide
Bitterstoffe	organische Säuren (z. B. Fumarsäure)
Fettsäuren (Linolsäure, Ölsäure)	
ätherische Öle	
Schleimstoffe	
Eiweiß	

## Einsatzgebiete & Wirkung

In der Volksheilkunde wurden Mariendistelsamen häufig bei Seitenstechen, Milzbeschwerden, Migräne, Reiseübelkeit und chronischen Lebererkrankungen eingesetzt. Die Wurzel wurde ferner zur Milchbildung oder zur Entwässerung verordnet. Aufgrund ihrer durch wissenschaftlich belegte Verfahren bestätigte Wirksamkeit, wurde die Mariendistel vom Bundesgesundheitsamt als offizielle Heilpflanze bei diversen toxischen Leberschäden, chronischen Leberentzündungen, Fettleber und Leberzirrhose zur inneren Anwendung anerkannt.

Da die Mariendistel zu einer der bestuntersuchteten Heilpflanzen gehört, haben mittlerweile mehrere Studien belegt, dass eine Einnahme von Mariendistel auch bei Diabetes und Krebserkrankungen positive Erfolge erzielen kann.

Die wichtigsten Anwendungsgebiete der Mariendistel sind somit:

- Verdauungsbeschwerden
- akute Leberentzündung, zum Beispiel durch Pilz-, Alkohol- und Medikamentenvergiftungen
- chronisch entzündliche Lebererkrankungen durch Gifte und auch Leberschäden durch Medikamente, sowie Alkoholmissbrauch und Viren
- Leberschwäche nach akuten Erkrankungen wie zum Beispiel einer schweren Grippe, sowie nach Verbrennungen und Operationen
- allgemeine Entgiftung und Leberstärkung
- Mykosen

## Knollenblätterpilzvergiftungen

Die Mariendistel gilt als wirksamstes natürliches Heilmittel, welches sogar die Leber vor dem tödlichen Gift des grünen Knollenblätterpilzes schützen kann. Der Knollenblätterpilz (*Amanita phalloides*) ist für rund 90 Prozent der Pilzvergiftungen mit Todesfolge verantwortlich. Selbst geringste Mengen (0,1 mg/kg Körpergewicht) seines Giftes Amanitin können zu Leberversagen und Tod führen. Die Anwendung von Silymarin als Gegenmittel bei einer Knollenblätterpilzvergiftung hat die Sterblichkeit von Akut-Patienten auf 5 bis 12 Prozent gesenkt.

## Hepatitis C

Laut einer Studie vom Department of Laboratory Medicine, der University of Washington, ist Silymarin in der Lage, den Hepatitis C Virus beim Eindringen in die Zelle zu hindern. Des Weiteren kann Silymarin die virale RNA- und Proteinbildung und somit die eigentliche Virusproduktion in der Zelle blockieren. Somit besitzt die Mariendistel eine wichtige Funktion bei der Behandlung von Hepatitis C. Ein unmittelbarer virusabtötender Effekt konnte aber leider nicht nachgewiesen werden.

## Mariendistel gegen Krebs

Studien an Mäusen und Ratten haben gezeigt, dass die Mariendistel in der Lage ist Lungenkrebs zu verlangsamen. Auch bei anderen Krebsarten wie bei Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs, Nierenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Darmkrebs hat der Wirkkomplex Silymarin eine nachgewiesene Wirkung. Präparate mit Mariendistel haben dabei einerseits einen präventiven, andererseits therapeutischen Charakter. So kann Silymarin die gängigen Methoden der Krebstherapie zwar nicht ersetzen, aber zu deren Erfolg beitragen.

## Quellen

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

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

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

<https://www.dr-gumpert.de/html/mariendistel.html>

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Mariendistel.htm>

<https://www.heilkraeuterbuch.de/mariendistel/>

<http://www.gesunde-hausmittel.de/mariendistel>

Clinical Applications of Silybum marianum in Oncology INTEGRATIVE CANCER THERAPIES 6(2); 2007 pp. 158-165

The Therapeutic Potential of Milk Thistle in Diabetes, Christos E. Kazazis, Angelos A. Evangelopoulos, Aris Kollas and Natalia G. Vallianou, The Review of DIABETIC STUDIES, Vol. 11, No. 2, 2014

Multiple effects of silymarin on the hepatitis C virus lifecycle, Wagoner J, Negash A, Kane OJ, Martinez LE, Nahmias Y, Bourne N, Owen DM, Grove J, Brimacombe C, McKeating JA, Pécheur EI, Graf TN, Oberlies NH, Lohmann V, Cao F, Tavis JE, Polyak SJ, Hepatology. 2010 Jun;51(6):1912-21. doi: 10.1002/hep.23587.

Meta-analysis of the effect of herbal supplement on glycemic control in type 2 diabetes, Suksomboon N, Poolsup N, Boonkaew S, Suthisisang CC, J Ethnopharmacol. 2011 Oct 11;137(3):1328-33. doi: 10.1016/j.jep.2011.07.059. Epub 2011 Aug 5.



Bio-zertifiziert