

Mariendistel (*silybum marianum*) *Cardui mariani fructus* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/mariendistel-silybum-marianum-cardui-mariani-fructus-m/

Als die Jungfrau Maria auf der Flucht vor dem König HERODES das hungrige Jesuskind stillen musste, fielen ein paar Tropfen der kostbaren Muttermilch auf eine gewöhnliche Distel. Die Distel, bisher unbeachtet, fühlte sich geehrt und wollte die Zeichen der heiligen Muttermilch auf ewig bewahren – und so sind seither die Blätter von *Carduus marianus* weiß-grün marmoriert. Die Pflanze wurde Maria gewidmet, was Namen wie Mariendistel, oder Ladys Milk bezeugen. Medizinisch genutzt werden ihre schwarzbraunen Früchte, die mit ihrer seidigen, weißglänzenden Haarkrone wie Löwenzahnsamen durch die Lüfte segeln. Mariendistelfrüchte sind aufgrund ihrer hervorragenden Verträglichkeit zur langfristigen Therapie, wie es für Lebererkrankungen notwendig ist, bestens geeignet.

Inhaltsstoffe: 1,5 – 3 % Silymarin, 20 – 30 % fettes Öl, 25 – 30 % Eiweiß, Schleimstoffe.

Wirkungen: Silymarin stimuliert die Leberzellregeneration, stabilisiert die Lipidstrukturen der Leberzellmembranen und wirkt dadurch der toxischen (auch alkoholbedingten) Leberschädigung entgegen. Silymarin wirkt als Radikalfänger präventiv und kurativ, vermehrt die Pfortaderdurchblutung und verringert den quälenden Meteorismus (schon nach 2 Therapiewochen tritt eine Besserung des Allgemeinbefindens ein).

Indikationen: Vorbeugung und Therapie bei Leberschäden. Die **Droge** (Früchte) wird bei Verdauungsbeschwerden und zur Vorbeugung angewendet, begleitend auch bei Gallensteinen, Unterschenkelgeschwüren, Krampfadern, Kopfschmerz und Migräne.

Die **Zubereitungen** (Fertigpräparate) bei toxischen Leberschäden, z. B. durch Alkoholmissbrauch, leberschädigende Arzneimittel (Tuberkulostatika, Zytostatika, synthetische Östrogene, Sulfonamide, Malaria-mittel u.a.) oder Umweltgifte und bei Fettleber. Als Begleittherapie bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen (Virushepatitiden: signifikante Senkung der Transaminasen) sowie zur Aszitesentwässerung bei Leberzirrhose.

Darreichungsformen: Tee (nur bei Verdauungsbeschwerden, da sich lediglich 25 % der leberwirksamen Substanzen in Wasser lösen; am besten mit anderen cholagogen Drogen); zur Vorbeugung täglich 1-2 El Samen kauen.

Für die Indikation Leberkrankungen nur Fertigpräparate! „Legalon SIL Amp.“ ist es sicherstes Antidot bei Knollenblätterpilzvergiftungen (Infusionen, innerhalb der ersten 24 Stunden verabreicht, sind lebensrettend!).

Tagesdosis: 12–15 g Droge. Zubereitungen entsprechend 200–400 mg Silymarin, berechnet als Silibinin. Mariendistel kann und soll über längere Zeit (3–6 Monate) eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Selten Stuhlverflüssigung.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Legalon Kps., Cefasilymarin 140 Filmtbl, Silibene 140 Filmtbl., Silimarit Kps, Silicur Kps., hepa-loges N Drg, Hepatimed N Filmtbl. (mit Curcuma, Schöllkraut), Hepatokalk Plant N Kps. (mit Javan. Gelbwurz).

Teezubereitung: 1–2 TL (3–5 g) Droge mörsern und mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abgießen. 3–4 x täglich 1 Tasse etwa 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten trinken. Oder die gleiche Menge mit Wasser kurz aufkochen und nach 5 Min. abgießen. Geschmacksverbessernde Drogenzugaben (Fenchel, Pfefferminze o.ä.) sind empfehlenswert.

Kommission E: Droge: *Dyspeptische Beschwerden*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt