



Mariendistel Silybum marianum, Carduus marianus

Christi Krone, Donnerdistel, Fieberdistel, Frauendistel, Heilandsdistel, Marienkörner, Stechkörner

Die bis zu 250 cm große krautige Pflanze stammt ursprünglich aus Südeuropa, Südrussland, Kleinasien und Nordafrika. Die Mariendistel ist vor allem rund um das Mittelmeer verbreitet, sie kommt aber auch in Südwestasien, auf den Kanaren, den Azoren und auf Madeira vor.

Nach einer alten Legende sollen die weißen Flecken auf den Blättern der Pflanze von der Milch der Jungfrau Maria stammen. Daher rührt der Name der Pflanze.

Woran erkennt man Mariendistel?

Die Korbb Blütenstände sind purpurrot gefärbt und kugelförmig. Man erkennt sie an ihren großen, grün und weiß marmorierten Blättern, die dornig gezähnt sind.

In den Blütenständen entwickeln sich samenartige Früchte, die zu Heilzwecken verwendet werden.

Wo findet man Mariendistel?

Sie neigt zum Verwildern, deshalb findet man sie auch manchmal an warmen und trockenen Plätzen. Als Standort werden dabei Schuttplätze, Wegränder, Viehweiden über meist trockenen, steinigen Böden bevorzugt.

Die Mariendistel wird zur medizinischen Verwendung in Gärten und Kulturen gezogen. Der hauptsächliche Anbau erfolgt auf großen Feldern in Österreich, Ungarn, Deutschland, Argentinien, Venezuela und China angebaut.

Die Mariendistel ist eine dekorative Gartenpflanze



Wie wirkt Mariendistel?

Durch den Wirkstoffkomplex Silymarin wirkt die Pflanze leberschützend (hepatoprotektiv).

Es wird verhindert, dass Toxine in die Leberzellen eindringen, gleichzeitig wird die Regeneration und die Bildung neuer Leberzellen angeregt.

Man behandelt mit Präparaten aus der Mariendistel Lebervergiftungen und fördert dadurch die Lebererneuerung und Heilung.

Der Wirkstoffkomplex verbessert die Überlebenszeit von Patienten mit chronischen Lebererkrankungen (z. B. durch Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch) deutlich.

Lebervergiftungen, die beispielsweise durch den Verzehr von Knollenblätterpilzen (Amatoxine wie Amanitin und Phalloidin) hervorgerufen werden sowie Hirnödeme können mit Silibinin behandelt werden. Die Struktur der äußeren Zellmembran der Leberzellen wird derart verändert, dass Lebergifte nicht in das Zellinnere eindringen können. Sie wirken als Radikalfänger stabilisierend und schützen die Zellen der Leber durch das Verhindern der Membranfett-Oxidation.

Die Aufnahme der Gifte in die Leberzellen wird erschwert und der enterohepatische (Leber-Darm) Kreislauf unterbunden. Seit der Einführung in die Therapie bei amanitinbedingten Pilzvergiftungen, die intravenös durchgeführt wird, ist bei rechtzeitiger Behandlung die Sterblichkeitsrate von 20 bis 30% auf 5 bis 12 % zurückgegangen. Zur Therapie wird ein wasserlösliches Salz eines Esters des Silibinins eingesetzt.

Klinische Tests zeigen auch Erfolge bei der Behandlung von Prostatakrebs.

Zunehmend wird die Pflanze auch in der Tierfütterung eingesetzt, um Leberschäden bei Nutztvieh vorzubeugen.

Zusammengefasst noch einmal die Anwendungsgebiete für Mariendistel:

Radikalfänger, antioxidative Aktivität:

Vor oxidativem Stress schützen uns neben den endogenen Antioxidantien (Superoxiddismutase, Glutathion) auch exogene Antioxidantien, zu denen außer Vitamin C/E, Selen und Polyphenolen auch Silymarin (Ein Bestandteil dessen ist Silibinin) gehört. Durch diese Substanzen wird die Lipidperoxidation (Bildung freier Radikale) gehemmt, die zur Zellmembrandestruktion führt.

Antitoxische Zellmembraneffekte

(z.B. bei Knollenblätterpilzvergiftung)

Antifibrotisch:

Silymarin greift reduzierend in die Kaskade Entzündung → Kupffer-Zell-Aktivierung (eine Zellform in der Leber) → Transformation von Ito-Zellen (fettspeichernde Zellen) zu aktivierten Myofibroblasten → gesteigerte Bildung von Kollagen ein.

Leberschützend durch Verstärkung der Regenerationskraft der Leberzellen:

Silymarin stimuliert die Proteinsynthese und führt zur Normalisierung des Phospholipidstoffwechsels. Phospholipide sind beispielsweise die Lecithine und Sphingolipide in der Zellmembran.

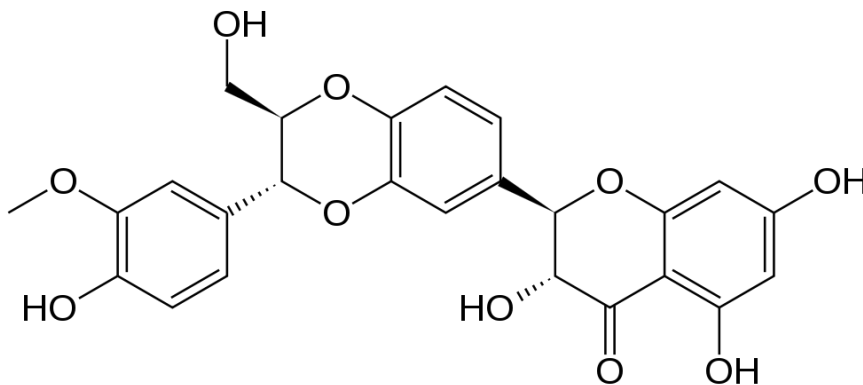
Nach einer Studie der Gemeinschaftspraxis Funkenburgstr. 12 (Abt. Hepatologie) und des Klinikums St. Georg GmbH (FB Gastroenterologie/Hepatologie) in Leipzig (Vortrag auf der Schweizerischen Tagung für Phytotherapie im November 2008 durch Prof. Dr. med. Manfred Wiese, veröffentlicht im Kongressbericht, S. 13-16) ist

- Silymarin effektiv in der (supportiven=unterstützenden) Lebertherapie
- Es hat biochemische Wirkungen (Radikalfänger, antifibrotisch, hepatoprotektiv, antiinflammatorisch) die hinreichend erforscht sind
- Die Verträglichkeit ist gut und das Nebenwirkungsspektrum ist dem von Placebos vergleichbar
- Es ist außerdem preiswert im Vergleich zu etablierten Lebertherapeutika
- Als Radikalfänger und Antifibrotikum ist es besonders geeignet zur Therapie (nahrungstoxischer und alkoholischer Leberschädigungen)

Neueste Studien zeigen auch eine antivirale Wirksamkeit der Bestandteile der Mariendistel.

Weitere Anwendungen der Mariendistel erfolgen bei Gallenbeschwerden, dyspeptischen Beschwerden, Migräne, Reisekrankheit, evtl. Trigeminusneuralgie, Krampfadern und Pfortaderstauung.

Welche Wirkstoffe enthält Mariendistel?



Silibinin, auch Silybin genannt, (siehe nebenstehendes Bild) ist die pharmakologisch am stärksten wirkende Substanz des Stoffkomplexes Silymarin, der aus den Früchten der Mariendistel (*Silybum marianum*) gewonnen wird. Sie gilt als Leitsubstanz für arzneilich verwendete

Mariendistel-Früchte-Extrakte, die im Wirkstoffgehalt auf Silibinin standardisiert werden. Weiterhin sind im Silymarin die Substanzen Silychristin und Silydianin enthalten.

Wirkstoffe der Pflanze sind weiterhin Flavonoide (z.B. Apigenin, Chrysoeriol, Quercetin), fettes Öl, Triterpene, Proteine, Phytosterole und Fumarsäure.

Weitere Wirkstoffe der Pflanze sind Bitterstoffe, Biogene Amine, Gerbstoff, Farbstoffe, in geringem Anteil auch ätherische Öle sowie bisher nicht näher bekannte scharfe Substanzen und Harze.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?



Medizinisch werden meist die Samen (manchmal auch die Blätter) genutzt. Nach dem Trocknen der Samen werden diese von der pharmazeutischen Industrie zu verschiedenen Präparaten weiter verarbeitet. Man setzt sie zur Behandlung von Gallen- und Leberleiden ein.

Die Samen der Mariendistel sind bislang das einzige Pflanzenpräparat, welches Leberzellen erneuern kann!

Dr. rer. nat. Frank Herfurth - Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker
Ostlandstr. 53a, 50859 Köln,
Tel.: 02234-9878810 - Fax: 02234-9878813
Email: fh@herfurth.org - Internet: www.fhherfurth.de

