



Wie heilig ist die Mariendistel eigentlich?

Nicht alles was Stacheln hat kratzt

Nicht Morgentau, sondern die Muttermilch der Heiligen Jungfrau Maria benetzte einst die Blätter einer Distel, als sie das Jesuskind zur Brust nahm. Spätestens seit damals sind die Stängelblätter des bis zu 1,5 Meter hohen Korbblütlers aus dem Mittelmeergebiet weiß geadert und auffällig marmoriert. Damit ist das Wunder der Mariendistel noch nicht zu Ende. Erwartungsgemäß wurde aus der so gesegneten, erst im zweiten Jahr zwischen Juni und September blühenden „Krone Christi“ die wahrscheinlich heilkräftigste aller Disteln. Die in einem purpurroten Blütenkorb stehenden Röhrenblüten werden von einem mehrreihigen Kranz stacheliger Hochblätter streng bewacht.



Abb. 1: Der Blütenstand erscheint als purpurrote Quaste und war namensgebend für den Gattungsnamen *Silibum* (griech. *silibon* = Quaste).

Immerhin soll hier der heilwirksame Pflanzenteil, der Samen der Mariendistel (*Silybi mariani fructus*, früher: *Cardui mariae fructus*) heranreifen. Der Fraßschutz konnte allerdings nur Weidetiere, nicht aber die großen Pflanzenheilkundigen abschrecken. Bereits die volkstümlichen Namen „Frauendistel“, „Heilandsdistel“ und „Leberdistel“ verweisen auf Mythos und traditionelle Anwendung. Während sich die Distel in der westlichen Phytotherapie letztendlich zur „Leberpflanze“ schlechthin etablierte, ordnete man sie in Asien der Bauchspeicheldrüse und dem Blutzuckerstoffwechsel zu.

Wir leben im „Distelzeitalter“

Kein Stoff, der über unsere Darmschleimhaut aufgenommen wird, gelangt ungehindert am „großen Türsteher“ am Ende der Pfortader vorbei. Hier wacht die Leber als wichtigste Entgiftungszentrale unseres Körpers und verantwortet mit ihrem Biolabor den berühmten „First-Pass-Effekt“. Seit der „Heiligen Nacht“ hat sich viel geändert und die chemisch-synthetische Industrie hat für die 1,5 kg schwere Drüse ungeahnte Aufgabenbereiche geschaffen. Dafür sorgt nicht nur die industrielle Landwirtschaft mit Insektiziden, Herbiziden und Saatgutbeizen, sondern auch in Kosmetika, Farben, Lacken und synthetischen Arzneimitteln bilden

aliphatische und zyklische Kohlenwasserstoffe bekannte Leberoxen. Hier bleibt der Segen der Jungfrau Maria meist aus. In einer Liste des Uniklinikums München mit potentiell leberschädigenden Arzneimitteln finden sich quasi alle, auch dem Nicht-Pharmazeuten bekannten synthetischen Medikamente des „Alllebensgebrauches“. Hier trifft das Sprichwort „Steter Tropfen höhlt den Stein“ ziemlich exakt das Dilemma unseres größten Organs: Die stetige Dauerbelastung mit kontaminierten Lebensmitteln (Pestizide, Mykotoxine), lebertoxischen Arzneimitteln und Alkohol zwingt unser größtes Organ langsam, still und leise in die Knie, denn die notwendigen Regenerations- und Erholungsphasen entfallen immer mehr. Vielleicht hat der liebe Gott deshalb vorausschauend die „Disteln“ erschaffen, denn eine Verwandtschaftsgruppe innerhalb der „Kardenähnlichen“ (*Carduoideae*) liefert mindestens vier renommierte „Leberpflanzen“ der traditionellen Medizin: Bitterdistel (*Cnicus benedictus*), Eseldistel (*Onopordum acanthium*), Artischocke (*Cynara scolymus*) und Mariendistel (*Silibum marianum*).

Mariendistelsamen wird heute in der rationalen Phytotherapie nicht nur präventiv und in der Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen erfolgreich verwendet, sondern hat auch in der Akutmedizin einen Logenplatz eingenommen. Zwar sollte man ein „Knollenblättermilch-Gulasch“ noch immer besser vermeiden, aber die moderne Phytomedizin hat in einem Inhaltsstoff der Fruchtschale das bisher sicherste Antidot (Gegengift) bei der lebensbedrohlichen Vergiftung mit dem Grünen Knollenblättermilch gefunden.

Distelgulasch gegen Depressionen? - Traditionelle Verwendung

Man muss ja nicht gleich mit der Kratzigen Kratzdistel (*Cirsium spinosissimum*) beginnen, wenn einem die Lust auf ein Distelgulasch überkommt. Nur die wenigsten wissen, dass alle „Disteln“ (*Cynareae* im weiteren Sinn) grundsätzlich essbar sind, aber verwendet man dazu besser lediglich die jungen Triebe. Von der Kohldistel ist die Verwendung noch meistens bekannt, aber auch der Blütenkopf der Mariendistel war früher ein willkommenes Gemüse nach der Winterzeit mit einem beschriebenen Nebeneffekt: Das „Frühjahrstonikum“ half gegen Melancholie und leichte Depressionen. Auch wenn die Milch für den Säugling nicht recht einschließen wollte, fand die „Mutterdistel“ in gekochter Form ihre Anwendung. Wer das exklusive und bitterliche Artischockenaroma schätzt, wird die Mariendisteltriebe dem Marchfelder „Tiefkühl-Einheitsgemüse“ vorziehen. Wenn man die Blätter von den Stacheln befreit, lassen sich auch diese roh oder in Salzwasser blanchiert schmerzfrei genießen. Bereits im Altertum ehrte Dioskurides (1. Jhd. n. Chr.) diese Pflanze und räumte ihr in seiner rund tausend Heilmittel umfassenden „Materia medica“ einen Platz als Mittel gegen Sehnenleiden, Galleflussprobleme und Schlangenbisse zu. Natürlich waren die Stacheln für Paracelsus (1493 - 1541) auch Anlass, den Anwendungsbereich der Pflanze gemäß der Signaturlehre auf alle Schmerzen stechender Art auszuweiten. In Asien wiederum wurde die Distel als Mittel gegen Zuckerkrankheit eingesetzt. Das Anwendungsspektrum in der Volksmedizin umfasst aber auch Gebärmutterleiden, starke Regelblutungen, Milzerkrankungen und gestörten Galleabfluss.

Setz' Dich bitte in die Disteln! - Evidenzbasierte Pflanzenheilkunde

Erst zu Beginn des 19. Jhd. entdeckte Johann Gottlieb Rademacher das leberwirksame Prinzip der Mariendistel mit einer nach ihm benannten Tinktur und legte den Grundstein für den rasanten Erfolgskurs des Korbblütlers als „Leberpflanze“. Seit ca. 1970 verwendet die evidenzbasierte Phytomedizin Mariendistelsamen bei chronisch-entzündlichen bzw. toxischen Lebererkrankungen. In einer Vielzahl von experimentellen und klinischen Studien konnte der leberschützende und leberheilende Effekt des Wirkstoffkomplexes „Silymarin“ nachgewiesen werden. Mit dem Inhaltsstoff Silibinin liefert die Pflanze das derzeit sicherste Gegengift bei Knollenblätterpilzvergiftungen: Erfolgt die Behandlung innerhalb der ersten 24 Stunden, kann die Sterblichkeitsrate von ehemals über 20% auf fast Null gesenkt werden. Eine österreichische Studie („Wiener Zirrhosestudie“) belegt auch eine signifikant höhere Lebenserwartung bei Patienten mit durch Alkoholmissbrauch verursachter Schrumpf- und Fettleber als die unbehandelte Kontrollgruppe. Folgende Anwendungsbereiche sieht selbst die Schulmedizin mit einem grünen Auge als evidenzbasiert:

- Toxische Lebererkrankungen
- Funktionelle Leber-Galle-Beschwerden
- Hepatitis C
- Schädigung der Magenschleimhaut
- Dyspeptische Beschwerden (Völlegefühl, Blähungen, etc.)
- Verminderte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit



Abb. 2: In der Schale steckt die Kraft! Für eine Abkochung der steinharten, 6-8 mm langen Mariendistelfrüchte greift man vorher besser zur Kaffeemühle, anstatt zum Mörser.

Auf zu neuen Ufern ...

Die „Wunder der heiligen Milch“ sind noch lange nicht zu Ende und selbst gegen das nachweislich krebserregende Schimmelpilzgift Aflatoxin B ist vielleicht doch noch ein Kraut gewachsen. Über kontaminierte Nahrungsmittel, vornehmlich ölhaltige Nussfrüchte (Pistazien u. Erdnüsse) und Getreide gelangt das hitzestabile Toxin in unseren Körper und wird in der Leber akkumuliert. Neueste Studien an Hühnern bestätigen nun, dass Mariendistelsamen in Form einer Diät als Gegengift wirksam sind. Die für die Alzheimer Demenz kennzeichnenden amyloiden Plaques – stabile Eiweißablagerungen in der grauen Hirnsubstanz – konnten im Rattenmodell durch die Verabreichung von Silimarin aufgelöst und die Gedächtnisleistungsfunktion wieder gesteigert werden. Zu den aktuellen „Territorialansprüchen“ der Mariendistel kommen nun auch ganze Inselgruppen hinzu. Und zwar die Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse. Im Falle von Diabetes Typ II führen hier falsch gefaltete Eiweiße (hIAPP), ähnlich wie bei Alzheimer

Demenz, zu unerwünschten Ablagerungen (amyloid β -plaques) und stören den Zellstoffwechsel jener Zellen, die den Botenstoff Insulin produzieren. Da aber der Wirkstoff Silibinin schlampig gefaltetes „Eiweiß-Origami“ offensichtlich nicht leiden kann, wirkt Mariendistelsamen den Ablagerungen entgegen. Während viele synthetische Medikamente einen oft sehr begrenzten funktionellen Wirkungsbereich mit erheblichen Nebenwirkungen besitzen, reicht das Anwendungsspektrum der Mariendistelsamen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse (traditionell wie evidenzbasiert) nun bis zum „Oberstübchen“ hinauf (experimentell). Mehr „heilig“ kann eine Pflanze kaum noch sein!

Anwendung und Dosierung

Möchte man statt den empfohlenen Fertigpräparaten selber ein Dekokt zubereiten, so sollten für die tägliche Dosis 20 g Früchte (ohne Haarkranz) vor der Abkochung mit einer Kaffeemühle stark zerkleinert werden. Die Zugabe einiger Fenchelsamen verbessert den leicht öligen (Linolsäure, Ölsäure), sonst aber relativ neutralen Geschmack. Alternativ kann ein alkoholischer Auszug (alk. 40%, 1:5, 2 Wochen Mazerationszeit) der ganzen Früchte verwendet werden, um lediglich das Silimarin der Samenschalen zu extrahieren. Im Falle von akuten Leber- und Gallebeschwerden können dann täglich 20 – 50 Tropfen mit Wasser eingenommen werden.

Tischmanieren bitte einhalten

Alle lieben heutzutage Wildgemüse. Das gilt im Falle der Disteln nicht nur für den Stieglitz, sondern besonders für Schmetterlinge, welche hier wichtige, spät blühende Nektarpflanzen für das Vollinsekt und Fraßpflanzen für die Raupen finden. Alleine die meist als „Unkraut“ gefürchtete Ackerkratzdistel deckt den Tisch für 100 Insektenarten. Da nun weder Distelfalter, Admiral oder Blutströpfchen im Bioladen gerne schmökern, wollen wir die Disteln sparsam und mit Hochachtung verwenden.

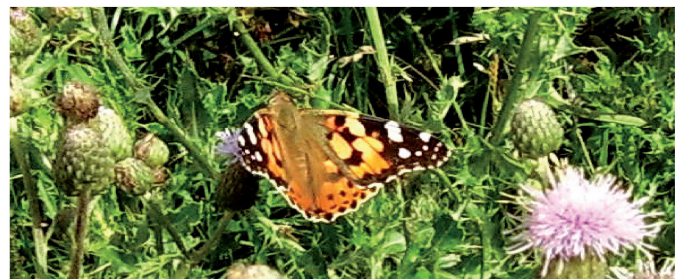


Abb. 3: Ein Distelfalter (Vanessa cardui) im Schlaraffenland

Literatur:

- 1) Amiridumari H et al. Effects of milk thistle seed against aflatoxin B1 in broiler model. In: J Res Med Sci. 2013 Sept; 18(9): 786–790.
- 2) Bäuml S. Heilpflanzenpraxis Heute. 1. Auflage, Urban & Fischer Verlag, München, 2007.
- 3) Cheng B et al. Silibinin inhibits the toxic aggregation of human islet amyloid polypeptide. In: Biochem Biophys Res Commun. 2012 Mar 16; 419(3): 495-9
- 4) Chevallier A. Das große Lexikon der Heilpflanzen. 1. Auflage, Dorling Kindersley, München, 2001.
- 5) Fintelmann V, Weiss F. Lehrbuch Phytotherapie. 12. Auflage, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2009.
- 6) Fleischhauer S, Guthmann J. Essbare Wildpflanzen. 1. Auflage, AT Verlag, München, 2013.
- 7) Schilcher H, Kammerer S, Wegener T. Leitfaden Phytotherapie. 4. Auflage, Urban & Fischer Verlag, München, 2010.
- 8) Wichtl M et al. Teedrogen und Phytopharmaka. 5. Auflage, WVG Verlag, Stuttgart, 2009.
- 9) Yaghmaei P et al. Silymarin effect on amyloid- β plaque accumulation and gene expression of APP in an Alzheimer's disease rat model. In: Daru 2014 Jan; 22(1): 24
- 10) Burkhard G. Interner Klinikleitfaden. 2. Auflage, München, 2005, Online im Internet: http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Medizinische-Klinik-und-Poliklinik-II/download/inhalt/downloads/klinikleitfaden/kapitel_34_Lebererkrankun.pdf [Stand 2014-03-06]

Für große und kleine Märchenohren - Phytagoras erzählt Heilpflanzengeschichten

Wie die Mariendistel zu ihren Namen kam

Alle waren gekommen und der kleine Stall barg nicht einmal mehr Platz für eine schmale Eidechse. Immerhin kam es nicht oft vor, dass ein schimmernder Komet seine Reise am Himmelszelt unterbrach, um dem Wunder der Nacht hell zu leuchten. Maria und Josef staunten, wer alles gekommen war, um das Kind zu schauen. Noch mehr aber verwunderte sie der Frieden unter den andächtig um die Krippe herum versammelten Wesen. Selbst das gefräßige Wiesel gestattete seiner bevorzugten Leibspeise, einer kleinen Maus, auf seinen Schultern zu hocken, um etwas mehr vom Knaben zu sehen. Doch der Rücken des Ziegenbocks war noch immer zu hoch. Zudem saßen auf seinen Hörnern ein Habicht und eine Ringeltaube wie zwei Verliebte eng beisammen. Nur die Distel war natürlich zu spät gekommen und stand enttäuscht draußen vor dem überfüllten Stall. Den ganzen Tag über musste sie mit ihren stacheligen Blättern hungrige Ziegen und Schafe davor abhalten, ihr die Blüten vom Kopf zu fressen. Aus diesem Grund eben hatte sie verschlafen. Plötzlich ging ein aufgeregtes Flüstern und Raunen durch die Schar der Festgäste. Irgendetwas stimmte drinnen im Stall nicht. Zuletzt vernahm auch die Distel die Besorgnis erregende Nachricht von einer schnatternden Schnake, die einen aufgereggt hüpfenden Floh belauscht hatte: Das Jesuskind war hungrig geworden, aber die Milch der stillenden Mutter Maria wollte nicht recht fließen. Da nahm die Distel ihren ganzen Mut zusammen und begann sich zwischen den unzähligen Beinen zur Krippe hindurchzuzwängen. Vielleicht konnte sie ja helfen. Wie viele Hindernisse standen ihr aber im Weg! Sie drängelte vorbei an flauschigen Hasenohren, zwängte sich durch einen winzigen Spalt zwischen zwei Wildschweinbäuchen, quetschte sich durch ein wahres Labyrinth aus Hufen, Pfoten und Flügeln, nur um rasch zu Mutter und Kind zu gelangen. Vor lauter Aufregung bemerkte sie gar nicht, dass jedes Mal, wenn sie ein Tier versehentlich mit ihren Stacheln stufte, ein eigenartiger und neuer Klang zu vernehmen war. Mit Ausnahme des Igels halfen alle bei dem ungeplanten Konzert lautstark mit. Vom hohen Quiak-Ton über verärgertes Zischen und einem genervten Brummen reihten sich aber alle Töne so wunderschön zusammen, dass selbst die Englein vor Staunen die Harfen fallen ließen. Das Jesuskind fand nun solchen Gefallen an der musikalischen Uraufführung, dass der Hunger gleich vergessen war. Vor lauter Entzücken wollte der Knabe nun selber zu einem Ton anstimmen und holte dafür tief Luft. Da war aber noch die Brust im Weg und der Sog seines Atemzugs lies nun endlich die ersehnte Milch fließen. Natürlich wollte die heilige Mutter dem Dirigenten für dieses hilfreiche Musikwerk danken und lies die erschöpfte Distel vortreten. Gerade aber, als sich die Mutter Maria zu der Distel hinabbeugte, um über deren purpurroten Blütenkopf zu streichen, fielen einige Tropfen der Milch auf die Blätter der Pflanze und benetzten sie weiß. So bekam die Distel ihre weiß gefärbten Blätter und alle nannten sie seit damals Mariendistel. Das Jesuskind bestand darauf, dass der Distel auch ein Wunsch gewährt würde. Und da die Distel der vielen hungrigen Schafe und Ziegen Müde war und ihre Blätter zu wenig Schutz boten, sehnte sie sich einen Kranz aus spitzen Stacheln rund um ihren Blütenkopf herbei. Später sollte sie wegen dieses nützlichen Geschenks als „Christi Krone“ bekannt werden.

(Vogt D., nach einer Legende frei erfunden)

