

Mariendistel – das Heilmittel für die Leber

Wer würde annehmen, dass sogar bei einer lebensbedrohenden Vergiftung durch den Knollenblätterpilz auf eine Infusion zurückgegriffen wird, die auf Mariendistel (*Silybum marianum*) beruht? Tatsächlich schützt der Mariendistelextrakt die Leber vor giftigen Substanzen und hilft Leberschäden zu kurieren.



von Mag. pharm.
Arnold Achmüller

Bereits vor 150 Jahren wurden die kleinen Früchte der Mariendistel als Heilmittel bei Leberbeschwerden entdeckt und in der Folge ausgiebig untersucht. Der wirksame Bestandteil der Mariendistelfrüchte ist das Silymarin. Dabei handelt es sich um ein Gemisch aus drei Substanzen

die Zellwand stabilisiert und dadurch Gifte abwehrt; zum anderen stimuliert Silymarin aber auch die Zellregeneration und fängt schädigende Radikale ab, wodurch sich die geschädigte Leber wieder erholen kann. Mariendistel wird dementsprechend häufig bei Lebererkrankungen wie Fettle-

(z.B. Hepatitis C) macht eine unterstützende Therapie mit Mariendistel Sinn. In klinischen Untersuchungen zeigte sich zudem, dass eine vorbeugende Einnahme von Mariendistelpräparaten besser wirkt als die Einnahme bei schon vorhandenen Schädigungen bzw. Beschwerden. Zusätzlich wirken sich Mariendistelfrüchte auch bei Verdauungsproblemen günstig auf die Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl aus.



Die Mariendistel, seit dem Mittelalter als Heilpflanze genutzt, ist auch ein sehr schönes Ziergewächs für den Garten.

(Silibinin, Silidianin und Silicristin). Dieses Gemisch wirkt zum einen schützend auf die Zellen der Leber, indem es

ber und Leberzirrhose angewandt, die bei chronischem Alkoholkonsum auftreten. Aber auch bei Leberschäden, die durch Umweltgifte oder diverse Arzneimittel entstanden sind, sowie bei Infektionen der Leber

Die übliche Tagesdosierung liegt laut Fachgesellschaften bei 12 bis 15 g Mariendistelfrüchten bzw. bei 200 bis 400 mg Silymarin. Da die wirksamen Inhaltsstoffe schlecht wasserlöslich sind, ist eine Anwendung als Tee nur bei Verdauungsproblemen sinnvoll. Hierzu sollten die sehr harten Früchte vor der Teezubereitung zerkleinert werden. Sollte die Leber geschützt bzw. Leberschäden kuriert werden, sind Fertigpräparate mit einem standardisierten Trockenextrakt aus Ihrer Apotheke sinnvoller. Mariendistelfrüchte können leicht abführend wirken, ansonsten gelten sie als sehr gut verträglich.