

**Pflanze des Monats September**  
**Mariendistel – *Silybum marianum***  
Korbblütler - *Asteraceae*



Mariendistel-Blüte Foto: Privat

### **Botanik**

Die Heimat der Mariendistel ist der Mittelmeer-Raum. Die zweijährige Pflanze bevorzugt warme, trockene Standorte. Sie kann bis zu 150 cm hoch werden. Besonders auffällig sind ihre Blätter. Die großen, glänzenden, dunkelgrünen Blätter sind von weißen Adern und weißen Flecken durchzogen, sie sind buchtig gelappt und haben einen dornigen Rand. Nach dem Aufstängeln bilden sich am Ende des Stängels die kugeligen Distelblüten, die rot-violett blühen. Nach der Blüte wandeln sich die Röhrenblüten und bilden kleine Schirmchen (Pappus), an deren Ende ein länglich-ovaler, harter, grau-brauner Samen sitzt. Insgesamt ist die Pflanze ausgesprochen wehrhaft, schon bei der leichtesten Berührung dringen die Stacheln in die Haut ein.

### **Name**

Der botanische Gattungsname *Silybum* bezieht sich auf die Blütenköpfe, die mit ihrer kugeligen Form an eine Quaste, lat. „silibon“, erinnern. Das Artepitet „*marianum*“ weist auf die Legende der Maria hin.

Andere Namen:

Christi Krone, Frauendistel, Franziskanerkraut, Heilandsdistel, Leberdistel, Meerdistel, Milchdistel, Morgendistel, Silberdistel, Stechkraut, Stichsame, Vehedistel, Venusdistel, Wegdistel, Wehdistel, Weißwegdistel,

### **Geschichte**

Eine Legende erzählt, wie die Mariendistel zu ihrem Namen kam. So soll Maria, als sie auf der Flucht vor Herodes war, Jesus gestillt haben. Dabei fielen einige Tropfen der

kostbaren Muttermilch auf eine Distel und benetzten deren grüne Blätter. Die unscheinbare Distel wollte diese Ehre auf ewig bewahren und zeigt aus diesem Grund seither ihre Blätter weiß marmoriert.

## Verwechslung

keine



Blütenkopf Mariendistel; Foto: 584596\_original\_R\_K\_B\_by\_twinlili\_pixelio.de

## Inhaltsstoffe

Flavonoide (Silymarin), Bitterstoffe, fettes Öl, Eiweiß und Schleime

## Heilwirkung

Silymarin verhindert, dass giftige Stoffe in die Leberzellen eindringen können. Es fördert die Regeneration und Neubildung von Leberzellen, und wirkt als Radikalfänger.

Silymarin wirkt als Gegenmittel bei Knollenblätterpilz-Vergiftungen, wenn es innerhalb von 12-24 Stunden als Infusion verabreicht wird.

Die Samen regen die Gallentätigkeit an, lindern Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und Völlegefühl.

## Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

In seltenen Fällen kann es zur Stuhlverflüssigung kommen, Gegenanzeigen sind nicht bekannt.

## Anwendung

### Innerlich

Verwendet werden die Samen. Vorbeugend bei Verdauungsbeschwerden, begleitend bei Gallensteinen, Unterschenkelgeschwüren, Krampfadern, Kopfschmerz und Migräne. Bei Lebererkrankungen, durch Gifte geschädigte Leber, Fettleber, werden ausschließlich Fertigpräparate eingesetzt. Bei Leberzirrhose und chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen können Mariendistel-Fertigpräparate begleitend eingesetzt werden.

### Psyche

Die Mariendistel hilft, sich gegen emotionale und psychische Angriffe und Manipulationen zu behaupten. Dadurch können eigene Grenzen gestärkt und gewahrt werden. Stressige Situationen, die häufig durch Ansprüche (durch Mitmenschen), Druck und Übergriffen auf persönliche Freiräume entstehen, können so entschärft werden. Dies fördert unser inneres Gleichgewicht, die Liebe zu sich selbst und dem Leben.

## Tagesdosis

12-15g Droge; Zubereitungen: 200-400mg Silymarin. Mariendistelfrüchte sind ausgesprochen gut verträglich und zur Langzeittherapie geeignet. Mariendistel soll über eine längere Zeit eingenommen werden (3-12 Monate).

## Verwendung

Früchte, Tee, Tinktur, Fertigpräparate, Carduus-marianus-Urtinktur (Homöopathie)



Mariendistel-Pappi mit Samen; Foto: 764443\_original\_R\_K\_by\_angieconscious\_pixelio.de

## Heilsames

### Teezubereitung:

1-2 TL (3-5g) Samen mörsern und mit 200-250ml siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, abgießen. 3-4x eine Tasse Tee 30 Minuten vor dem Essen trinken. Geschmacksverbessernde Drogenzugaben (Fenchel, Pfefferminze, etc.) sind empfehlenswert.

### Lebertee nach Ursel Bühring

20 g Artischockenblätter  
20 g Mariendistelsamen  
20 g Schafgarbenkraut  
20 g Fenchelfrüchte  
20 g Süßholzwurzel  
20 g Pfeffeminzblätter

Vor der Zubereitung mörsern. 10 Minuten ziehen lassen. 6-8 Wochen lang 3x Täglich eine Tasse trinken.



Verblühte Mariendistel; Foto:793727\_original\_R\_K\_B\_by\_Claudia Beckers-Dohlen\_pixelio.de

## Quellen

- Bühring, Ursel; „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Grundlagen-Anwendung – Therapie“; Sonntag Verlag Stuttgart, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009 ISBN: 978-38304-9163-7
- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Kalbermatten, Roger; „Wesen und Signatur der Heilpflanzen, die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen“; AT-Verlag Aarau, München 5. Auflage 2008 ISBN: 978-3-85502-744-6

- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Stumpf Dr., Ursula; „Kräuter für Körper, Geist und Seele“; VAK-Verlags GmbH Kirchzarten bei Freiburg; 3. Auflage 2012 ISBN: 978-3-935767-24-8

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; [www.naturwerkstatt-artemisia](http://www.naturwerkstatt-artemisia)