

Mariendistel:

Ein traditionelles Wundermittel

Ihre Heilkraft ist schon seit der Antike bekannt, 2021 wurde sie zum Arzneimittel des Jahres gekürt: **Die Mariendistel schützt die Leber**, hilft bei Pilz-Vergiftungen und unterstützt Fastenkuren.

Die Mariendistel war bereits im Altertum bekannt. In der Literatur des Mittelalters gilt sie als wichtiges Heilkraut, auch Hildegard von Bingen empfahl diese Distelart. Die stachelige Pflanze – man sagt, sie sei durch den kriegerischen Mars signiert – soll etwa bei stechenden Schmerzen und rheumatischen Beschwerden sowohl innerlich als auch äußerlich als Einreibung helfen.

Ein Ölauszug des Krautes nach Hildegard kann bei müden Beinen einmassiert werden. In einem Kräuterbuch wird die Anwendung „gegen das Seitenstechen der Geelsucht“ (Mathiolus, 1626) beschrieben, in einem anderen bei „der entzündeten Leber“ (Lonicerus 1679). Je nach Autor werden Wurzel, Blätter sowie die Samen für Zuberei-

tungen herangezogen. Sie fördern die Coctio (Bezeichnung für die Prinzipien der Verdauung in der traditionell europäischen Medizin), wirken wärmend und trocknend. Betont wird der Einfluss auf Leber und Milz.

Positiver Einfluss auf die Leber

Die Mariendistel löst Stauungen im Pfortadersystem, wodurch zähe Feuchtigkeit vermindert und die Funktionalität der Leber verbessert wird. Jene Zellen,



Die Mariendistel hat eine Wuchshöhe von 30 bis 150 Zentimeter.





Mariendistel in der Traditionell Europäischen Medizin (TEM)

Schon seit dem **Altertum** kommt die Mariendistel in der **Medizin** zum Einsatz. Seit dem **19. Jahrhundert** wurden die Samen in Zubereitungen bei **Leber-** und **Gallenleiden** medizinisch verwendet.

Titel: Herbarium Blackwellianum emendatum et auctum Centuria 1

Deutscher Titel: Elisabeth Blackwell Sammlung der Gewächse

Verfasser: Blackwell, Elizabeth

Mitwirkende: Trew, Christoph Jacob; Eisenberger, Nicolaus Friedrich

Jahr: 1757

Erscheinungsort: Nürnberg

Abbildung daraus: Tafel 79

die für die eigentliche Stoffwechsellistung der Leber zuständig sind, werden durch die wärmenden Qualitäten der Pflanze unterstützt und deren Prozesse gesteigert. Verordnet wird die Mariendistel bei funktioneller Leberschwäche nach besonderer Belastung, die gemäß den Prinzipien der traditionellen Medizin sich zudem als Ärger, Wut und in cholesterinischen Ausbrüchen zeigen können.

Der positive Einfluss der Mariendistel auf die Leber ist heute gut untersucht und belegt. Zumeist werden die

Samen als Tinktur empfohlen; Teeauszüge sind aufgrund der schlechten Wasserlöslichkeit der Inhaltsstoffe wenig sinnvoll. Zur vollen Wirkentfaltung der Heilpflanze sind gemäß den traditionell europäischen Prinzipien Alkoholabstinenz sowie das Vermeiden von fettreicher, schärfbildender Nahrung und Stressreduktion wichtig. Kurmässig werden drei Mal täglich 20 Tropfen vor dem Essen eingenommen.

TEXT: GABRIELE KERBER-BAUMGARTNER, TEM-FACHVEREIN