

Mariendistel-Samen

Die **Leber** ist das größte Entgiftungsorgan des Körpers. Sie muss alles, was wir essen oder trinken, verarbeiten. Dabei leisten die mehr als 100 Billionen Leberzellen Schwerstarbeit: Sie bauen Fett, Zucker, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe um, speichern sie oder leiten sie nach Bedarf anderen Organen zu.

Fettreiche und ungesunde Ernährung, Umweltgifte, Stress und regelmäßiger Alkoholgenuss überfordern die Leber. Schon kleine Mengen Alkohol pro Tag steigern das Risiko einer **funktionellen Leberstörung**.

Erste Warnsignale: sind die Leberzellen erst einmal geschädigt, kann die Leber ihre lebenswichtigen Funktionen nicht mehr erfüllen. Die Folge: **Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen** und **Völlegefühl**. Und im Gegensatz zu anderen Organen macht sich die Leber nicht durch Schmerzen bemerkbar, denn sie besitzt keine schmerzleitenden Nervenfasern.

Die Pflanze für die Leber!

Seit dem Mittelalter wird Mariendistel für Heilzwecke kultiviert und Paracelsus schrieb schon in seinem Buch, dass die Pflanze „gegen inwendiges Stechen“ sei. Der Arzt Rademacher hat im 17. Jahrhundert die Pflanze gründlich untersucht und sie als Leberschutzmittel empfohlen. Als **eine der besten Leberschutzpflanzen** hilft sie, jegliche Leberschwäche und -störung zu lindern, ja sogar zu beheben. Es wurden auch Erfolge bei **Leberzirrhose, Hepatitis (auch chronische), erhöhten Bilirubinwerten im Serum, Appetitmangel und Stauungen in der Krampfadern- und Hämorrhoidenbehandlung** erzielt. Der **Wirkstoffkomplex mit Silymarin** in der Mariendistel ist leberstärkend, -entgiftend und -schützend, sowie **gallenfluß- und zirkulationsfördernd**. Er vermag sogar neue Leberzellen zu bilden, was wenige Heilpflanzen (u.a. Desmodium) vermögen, daher kann er auch bei Leberschäden, die durch Alkohol oder Lösungsmittel verursacht wurden, helfen. Sinnvoll ist es, 2-3 mal im Jahr eine Leberschutzkur zu machen, allein zur Vorbeugung und zur Befreiung von Umweltgiften, die wir aus Nahrung und Luft zu uns nehmen. Mariendistelsamen können auch über längere Zeit eingenommen werden, ohne eine Überreizung der Leber befürchten zu müssen. Da Silymarin schwer wasserlöslich ist, liegt der **Vorteil der Kapsel** auf der Hand. Sie enthält ohne Zusatzstoffe und Hilfsmittel die gesamten Wirkstoffe der Mariendistelsamen.

Trad. Indikationen: Gallen-, Leberschwäche, Hepatitis, Fettleber, Seitenstechen, Milzleiden, Gallenblasenstauung, -entzündung, -koliken, Pfortadersystem, Leberzirrhose. Die wirksamen Bestandteile der Mariendistel, ein Gemisch aus Bitterstoffen, ätherischen Ölen, Harze, Tyramin, Histamin und Flavone. Wichtigster Bestandteil ist das Silymarin, eine flavonoide Verbindung, die für den Leberschutz verantwortlich ist. Dieses Silymarin schützt die Leberzelle, in dem es die Zellmembran so verändert, dass praktisch keine Zellgifte mehr in das Zellinnere gelangen können. Ferner soll eine Steigerung der Proteinsynthese vorliegen, das wiederum würde die Regenerationseigenschaft der Leberzellen erklären. Soweit es sich um regenerationsfähige Leberzellen handelt, hat das Silymarin eine starke, curative Wirkung.

Hier sei noch vermerkt, dass der gleichzeitige Einsatz von hohen Dosen des **Vitamin B Complexes** und der **Folsäure** die Wirkung der Mariendistel synergistisch verstärken kann.

Ferner wird die Mariendistel in der Volksmedizin oft noch bei **Ulcus cruris (offene Geschwüre der Unterschenkel) und beim varikösen Symptomenkomplex (Krampfadern und Folgen)** eingesetzt. Hier wird die Mariendistel aber in der Regel lokal angewendet. Man nimmt entweder das Samenpulver (wie Puder) und streut es auf die offenen Geschwüre oder bei den Varizen werden feuchte Umschläge aus Mariendistel-Tee um die Beine mit den Krampfadern gewickelt.

Wirkungen: Es ist zu unterscheiden zwischen der Droge und silymarinhaltigen Zubereitungen. Die Wirksamkeit des Flavolignangemischs Silymarin lässt sich zusammenfassend als **Leberschutzwirkung** beschreiben. Im einzelnen besteht eine antagonistische Wirkung gegenüber einer Reihe von Modellsubstanzen, die eine Leberschädigung bewirken. Bei diesen handelt es sich um die Gifte des Grünen Knollenblätterpilzes Phalloidin und α -Amantadin, Lanthanide, Tetrachlorkohlenstoff, Galactosamin, Thioacetamid und den Kaltblütivirus FV3.

Wirkungsmechanismus: Vermutlich sind verschiedene Mechanismen für die leberschützende Wirkung verantwortlich. An erster Stelle werden **Membraneffekte** genannt, d. h. es kommt zu einer Veränderung der äußeren Struktur der Hepatozyten mit dem Ergebnis, dass die Lebergifte nicht in das Innere der Zellen dringen können. Zum anderen bewirkt Silymarin eine **Stimulierung der Biosynthese von Nucleinsäuren und Proteinen** in den Hepatozyten, was auf einer Steigerung der Aktivität der Polymerase I (rRNA-Polymerase). Neben diesen Effekten sind wahrscheinlich noch eine Reihe weiterer Effekte für die Wirkung verantwortlich, unter denen die antiperoxidativen Effekte am bedeutungsvollsten erscheinen. Aktivität der Zur Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen bei **dementiellen Syndromen mit Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen, Stimmungslabilität mit Ängstlichkeit** als wichtigsten Symptomen. Vor Beginn der Behandlung ist zu klären, ob die genannten Symptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Ferner bei peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen und bei **Tinnitus** (Ohrensausen).

Anwendungsgebiete: Die Droge als pflanzliches Magen-Darm-Mittel bei Verdauungsbeschwerden, insbesondere bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems, **auf Silymarin standardisierte Zubereitungen (Fertigpräparate)** zur Prophylaxe und Therapie von toxischen Leberschäden und zur unterstützenden Behandlung bei **chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose**.

Diese Indikation schließt durch Alkohol und Hepatiden verursachte Lebererkrankungen ein. Lebensrettend kann Silymarin wirken bei **Knollenblätterpilzvergiftungen**.

Gegenanzeigen: Keine bekannt.

Unerwünschte Wirkungen: Keine bekannt. Vereinzelt wird eine leicht abführende Wirkung beschrieben.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Keine bekannt.

Dosierung und Art der Anwendung: Im allgemeinen 3mal 70 mg täglich, bei schweren Vergiftungen auch bedeutend mehr. Die oben genannte Pilzvergiftung wird nur in entsprechenden Kliniken behandelt.

Schwangerschaft und Stillzeit: Keine Einschränkungen bekannt, doch sollte auch Silymarin in den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten nur nach Befragung des Arztes genommen werden.

Empfohlene Dosierung:

- Mariendistel-Pulver = 2-3 x 2 Kps. pro Tag á 230 mg
- Mariendistel-Extrakt 4:1 = 2-3 x 1 Kps. pro Tag á 200 mg
- Mariendistel-Extrakt 40:1 = 1-2 x 1 Kps. pro Tag á 200 mg