



Auf den ersten Blick mag die Mariendistel wie Unkraut aussehen, doch sie hat eine unglaubliche Heilkraft. (Manfred Richter)

Mariendistel: Heilmittel für die lädierte Leber

Die Arzneipflanze 2021 wird seit der Antike erfolgreich therapeutisch angewendet und wird im Waldviertel kultiviert

Die Mariendistel ist die Arzneipflanze des Jahres 2021. Nach Mutterkraut, Cannabis, Edelweiß und Lavendel haben es sich die Expertenteams der pharmazeutischen Institute der Universitäten Graz, Innsbruck und Wien auch heuer nicht einfach gemacht. Sie haben aus einer Vielzahl von Kandidaten eine Pflanze gewählt, die auf den ersten Blick oft für ein Unkraut gehalten wird. Doch die unscheinbare Mariendistel hat es in sich.

Entgiftende Wirkung

Sie hat nämlich positive Effekte auf die Leber und wird sogar als Gegenmittel bei einer Vergiftung mit Knollenblätterpilz eingesetzt. Silymarin heißt jener aus den Früchten der Mariendistel gewonnene Wirkstoff, der leberschützend, leberstärkend und entgiftend wirkt. Ursprünglich beheimatet im mediterranen Raum und

im Vorderen Orient, kommt die schon seit dem Altertum bekannte Pflanze heute in erster Linie im Bereich der Lebererkrankungen zum Einsatz.

Wissenschaftlich gut erforscht

„Die Inhaltsstoffe der Früchte der Mariendistel sind sehr gut untersucht“, erklärte Univ.-Prof. Rudolf Bauer, Vizepräsident der Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) anlässlich der Präsentation der Arzneimittelpflanze 2021.

In der täglichen naturheilkundlichen Praxis findet die Mariendistel insbesondere bei lebensstilbedingten Fettleber-Erkrankungen ihre Anwendung. „Daneben werden Patienten mit chronischer viraler Hepatitis - B und C - und Chemotherapie-induzierter Hepatitis behandelt“, erklärte Annette Jänsch, Fachärztin für Innere Medizin, Abteilung Naturheilkun-

de, am Immanuel Krankenhaus Berlin. Einige Studien zeigen auch eine schnellere Abheilung einer akuten Hepatitis A unter Mariendisteltherapie. Bei der nichtalkoholischen Fettleber, von der jeder vierte Österreicher über 40 betroffen ist, verbessert die Distel nachweislich die Leberwerte und die Patienten seien weniger müde, leistungsfähiger und würden auch wieder besser schlafen, erklären die Experten der pharmazeutischen Institute.

Anbaugebiete im Waldviertel

In Österreich stellt die Mariendistel eine der drei wichtigsten großflächig kultivierten Arzneipflanzen dar, die Anbaugebiete liegen in Niederösterreich - vor allem im Waldviertel, teilweise im Weinviertel. Hier befindet sich auch ein international viel beachtetes Kompetenzzentrum zur Mariendistelverarbeitung. (bar)