

Fachforum Pflanzenheilkunde

Von Silke Willers, Heilpraktikerin u. LACHESIS-Mitfrau, <https://heilpraxis-willers.blogspot.com>

Jetzt, während der Coronazeit, geht es immer wieder darum, Distanz zu halten zu anderen. Gleichzeitig ist es schwer, sich abzugrenzen zu all den Nachrichten um uns herum. Schwierig in dieser schrägen Zeit, bei sich zu sein, Vertrauen zu behalten und zu wissen: wir machen das gut. Um nicht immer dünnhäutiger zu werden, hilft uns eine Pflanze, die uns aufrecht und stark sein lässt:

Die Mariendistel - aufrecht und stolz

Nach Roger Kalbermatten fördert sie die Fähigkeit, sich gegenüber emotionaler und physischer Ausbeutung, gegenüber Angriffen und Manipulationen angemessen zu behaupten. Sie unterstützt die Wahrung der eigenen Persönlichkeit, indem sie die aktive Abgrenzung gegenüber schädigenden psychischen Einflüssen stärkt. Eine Abwehrschwäche kann sich in Unfähigkeit zum Nein-Sagen zeigen oder in einer übersteigerten aggressiven Abgrenzung. Die Mariendistel hilft das Maß zu finden zwischen Abgrenzung und Öffnung.¹



Meditation zur Mariendistel

„Ich bin richtig stachelig, in mir kannst du dich verstecken. Du darfst aufrecht stehen, dich zeigen, stolz wie die heilige Maria. Wenn du Angst hast stachelig zu sein, bedeutet es, du hast Angst gestochen zu werden.

Doch du darfst stark sein, nein sagen, bei dir sein – frei sein ohne andere zu brauchen.

Wenn du das kannst, kannst du dich auch mit anderen verbinden.

Denn ich habe auch einen süßen Nektar in meiner wunderschönen Blüte, wo Schmetterlinge und Insekten sich laben.

Du kannst entscheiden, wem du die Stacheln zeigst und welcher den Nektar.

Es ist beides in dir – ich lehre dich, stolz auf dich zu sein.“

Körperliche Ebene und Entdeckung als Heilpflanze

Die Leber baut aus den aus der Nahrung aufgenommenen fremden Aminosäuren das individuelle Eiweißmuster auf und bringt Gifte zur Ausscheidung. Sie ist somit für den Schutz

Fachforum Pflanzenheilkunde

und den Individualisierungsprozess im Menschen verantwortlich. *Carduus marianus* oder *Silybum marianum* ist bekannt als **die** Regenerationspflanze der Leber. Wenn es um Blutreinigung, Entgiftung und Heilung der Leber geht, kann keine Pflanze mit der Mariendistel mithalten. Schon seit der Antike wird sie als Heilpflanze genutzt; ihre heilsame Leberwirkung entdeckte der Arzt Johann Gottfried Rademacher im 19. Jahrhundert. Ursprünglich stammt die Mariendistel aus den warmen Ländern rund ums Mittelmeer und Kleinasien. Sie wächst aber auch bei uns an sonnigen und nährstoffreichen Plätzen.

Monographie und Signaturenlehre

Die ein- oder zweijährige Mariendistel gehört zur Familie der Korbblütlergewächse. Ihr Name leitet sich von der heiligen Jungfrau Maria ab, die beim Stillen ihres Kindes Milch verloren haben soll, welche auf die Blätter der Distel tropfte. Als Disteln werden umgangssprachlich mit Dornen bewehrte, „stachelige“ Pflanzen bezeichnet. "Distel" ist in der Botanik kein eindeutiger Name. Es ist ein Namensbestandteil bei verschiedenen Arten und Gattungen der *Carduoideae*, einer Unterfamilie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Die Signatur bringt das Wesen der Mariendistel sichtbar zum Ausdruck: Schutz, Abgrenzung und Individualität

Die purpurrot blühende Mariendistel kann eine stattliche Höhe von 1,50 Metern erreichen. Mit ihren wehrhaften, scharfen, langen Stacheln verschafft sie sich Respekt. Gut zu erkennen ist die Pflanze an den weiß marmorierten Blättern, die am Rand spießförmige gelbe Dornen aufweisen. Dadurch ist sie eindeutig von anderen Disteln zu unterscheiden. Die Blätter sind sehr fest und glänzend und zeigen farblich klar voneinander abgegrenzte Zonen.

Die Blütezeit erstreckt sich von Juni bis September. Nach dem Verblühen legen sich die kleinen Blütenblätter nach außen um, verkleben miteinander und bilden so ein regendichtes Dach als Schutz für die reifenden Früchte. Die braun-gefleckten Früchte (umgangssprachlich Mariendistelsamen) besitzen eine harte Schale und eine seidige, weiß glänzende Haarkrone (Pappus). Letztere dient als Flugorgan zur Ausbreitung der Pflanze wie beim Löwenzahn.

Die Heilkraft der Mariendistel - Inhaltsstoffe

Die Mariendistel ist in Österreich zur Arzneipflanze des Jahres 2021 gekürt worden. Neueste Untersuchungen ergaben, dass die Wirkstoffe der Pflanze den programmierten Zelltod (Apoptose) von Krebszellen induzieren können.

Verantwortlich für die Heilkraft der Mariendistel ist der Flavonoidkomplex Silymarin mit Silibinin A und B, Silychristin und Silydianin, die sich hauptsächlich in der Blüte befinden.

Wirklich effektiv als Leberschutzmittel sind nur Fertigarzneimittel mit einem Mariendistel-Extrakt, der einen sehr hohen Gehalt an Silymarin aufweist. Ein Mariendistel-Tee (aus den getrockneten Früchten) liefert zu wenig Silymarin und hat deshalb keine leberschützende Wirkung. Er kann aber Beschwerden lindern, die durch einen gestörten Gallenfluss der Leber

Fachforum Pflanzenheilkunde

ausgelöst werden. Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder andere Verdauungsbeschwerden bessern sich dadurch.

Die positive Wirkung auf die Leber beruht zum einen darauf, dass Mariendistel-Extrakte die Zellmembranen stabilisieren und so Zellgifte am Eindringen in die Leberzellen hindern bzw. sie daraus verdrängen können. Zum anderen kann das Silymarin zellschädigende freie Radikale abfangen, die Proteinsynthese ankurbeln und dadurch die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen fördern. Damit ist es bei Leberzirrhosen sowie Hepatitis B und C ein lebensverlängerndes Mittel. Leberschäden nach Medikamenteneinnahme, Alkoholabusus und anderen Toxinen können vorgebeugt und behandelt werden; die Ausleitung der Pille wird unterstützt.

Der Wirkstoff Silymarin kann in seinen Wirkungen pharmazeutischen Antidepressiva gleichkommen. Dies liegt vor allem daran, dass eine überlastete Leber auf die Stimmung drückt.

Der Hauptwirkstoff Silybin kann die Leber vor dem tödlichen Gift der grünen Knollenblätterpilze schützen – muss schnell als Infusion gegeben werden. Silybin stärkt die Membran des Organs und verhindert so das Eindringen des Giftes. Seit es standardmäßig zur Behandlung von Pilzvergiftungen verabreicht wird, ist die Sterblichkeitsrate der Patient*innen von vormals 20 - 30 % auf 5 - 12 % zurückgegangen.

Die Mariendistel kann auch bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Sie unterstützt die Verdauung mit ihren Bitterstoffen so weit, dass die inneren Stoffwechselprozesse nicht mehr mitten in der Nacht gestartet werden müssen. Die höchste Leberaktivität ist laut der chinesischen Organuhr von 1 bis 3 Uhr morgens. Um diese Uhrzeit räumt sie alles weg, was den Tag über liegen geblieben ist. Das kann den Schlaf rauben.

Weitere Inhaltsstoffe sind Bitterstoffe, Schleimstoffe, ätherisches Öl, Aminosäuren.

Durch die Bitterstoffe kann die Mariendistel auch beim Abnehmen unterstützen. Sie wirken appetithemmend und sorgen dafür, schneller satt zu werden. Das Präparat sollte ungefähr Gallenflüssigkeit regt den Stoffwechsel an und löst Fette.

Bei unserer Haut handelt es sich nach der Leber um das zweitgrößte Entgiftungsorgan des Körpers. Wird die Entgiftung über die Leber angeregt, hat dieses einen positiven Einfluss auf die Haut. Besonders bei Akne kann die Mariendistel lindernd wirken. Sie hilft außerdem bei Pfeifferschem Drüsenfieber, da sie bei Virusinfekten energispendend wirkt. Sie senkt den Cholesterinspiegel, ist unterstützend bei Autoimmunerkrankungen und ist tumorprotektiv. Gelbsucht, Gallensteine, Ulcus cruris sowie Migräne sind weitere Einsatzgebiete.

Und: Mariendistel als Tee regt die Milchsekretion beim Stillen an, wie die Geschichte zu ihrem Namen schon verrät.

Fachforum Pflanzenheilkunde

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter der Mariendistel scheinen keine besondere Heilkraft zu besitzen, zumindest gibt es keine Belege dafür. Heilkundig genutzt werden daher ausschließlich die Mariendistelsamen. Wie immer in der Pflanzenheilkunde kommt es darauf an, welcher Teil des Menschen behandelt werden soll. Dies wird über die unterschiedliche Zubereitung der Pflanzen erreicht. So kann durch die Zubereitungsart einerseits der Entgiftungsprozess unterstützt werden oder andererseits die seelische, emotionale Ebene.

Geht es um die körperliche Ebene, nehmen wir die Pflanze als Kapseln, Presssäfte oder Pulver ein, ein Tee wärmt dazu. Spagyrische Mittel verbinden die körperliche mit den energetischen Ebenen, hier z. B. das Solunat Nr. 8 von Soluna. Die Ceres-Mittel wirken noch energetischer, dynamischer. Homöopathische Hochpotenzen erreichen oft eine noch höhere Schwingungsebene.

Ein möglicher Erfolg durch die Einnahme von der Ceres-Urtinktur: Ruhe und Gelassenheit. Es sticht einer nicht gleich alles mitten ins Herz. Sie gibt wieder mehr Freiraum.

Ausflug in die traditionelle chinesische Medizin

Das Frühjahr ist die Zeit der Wandlungsphase Holz (Leber/Gallenblase). Es eignet sich gut zur Ausleitung und Entgiftung, um die Schlacken loszuwerden, um der Frühjahrsmüdigkeit entgegen zu wirken. Hier bieten sich verschiedene Leberpflanzen an, z. B. die Mariendistel:

Sie leitet Nässe-Hitze aus, tonisiert das Leber-Yin, leitet Schleim-Hitze aus, bewegt das Leber-Qi. Sie ist indiziert bei Leber-Feuer, das die Milz attackiert und allgemein bei allen Stauungssituationen im Bauchraum, die durch Stauung im Element Holz und durch ein geschwächtes Element Erde entstanden sind. Dies zeigt sich bei Menschen, die Auseinandersetzungen scheuen, die sich nicht wehren können. Ein allzu langes Dulden von Unrecht bewirkt eine energetische Blockade der Leber. Der Körper reagiert mit Spannungsgefühlen, Kopfschmerzen, Schmerzen quer über den Oberbauch, vielleicht auch mit Rückenschmerzen.

Mariendistel bringt das Leber-Qi in Bewegung, richtet auf und befreit den Körper von festgehaltenen Schlacken und Toxinen. Sie wirkt auf die Leberzellen einhüllend, stärkend, nährend, heilend.

Astrologischer Bezug

Die Mariendistel gilt als eine Mars-Pflanze. Sie stärkt uns und unsere Abwehr, reinigt das Blut, welches dem Planeten zugeordnet ist. Sie ist ein wahrer Jungbrunnen und vitalisiert den ganzen Körper.

Anmerkungen

¹ Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT Verlag, 7. Auflage 2011