

Selbst die Stacheln können helfen

Naturheilkunde Die Mariendistel hilft bei Beschwerden mit der Leber und ist sogar gegen Vergiftungen wirksam. Genutzt werden vor allem die Samen der Blätter.

Ulrike von Blarer Zalokar

Jetzt sind ihre Früchte, die Samen, reif. Auf riesigen Feldern stehen die Mariendisteln bereit, um für medizinische Anwendungen weiterverarbeitet zu werden. Mariendistelfelder gibt es zum Beispiel in Österreich und Deutschland, aber auch in Ungarn. Sogar in Argentinien, Venezuela und China wird diese Distel angepflanzt, obwohl sie eine Pflanze des Mittelmeerraumes ist.



Früh schon gab es Hinweise auf die Wirkung der Pflanze gegen Gift: Bereits Dioskurides, einer der wichtigsten Pharmakologen des 1. Jahrhunderts, empfahl die Pflanze – im Falle von Schlangenbissen. In späteren Kräuterbüchern wurde gar geraten, eine Mariendistel um den Hals zu tragen, um Schlangen zu verscheuchen. Anwendung fand die Distel auch gegen Tollwut, Gelbsucht und Gallenleiden. Und gegen alle Arten von Melancholie – Beschwerden also, die mit der «schwarzen Galle» zu tun haben.

Im Kampf mit den Lebergiften

Gefragt sind hauptsächlich die Früchte der Mariendistel, die Samen: Schwärzlich-braun glänzen sie, sind leicht gelb und tragen einen weissen Pappus, die Verbindung zur Pflanze. Sie enthalten den Wirkstoff Silymarin, bestehend aus Silibinin, Isosilibinin, Silicristin und Silidianin. Dieses Stoffgemisch wirkt hepatoprotektiv, schützt also die Leber und hilft gegen entzündliche und toxische Lebererkrankungen. Silymarin verändert die Zellmembran von Leberzellen, sodass Lebergifte nicht mehr eindringen können.

Medizinisch werden vor allem Tabletten verschrieben, es gibt eine Menge Präparate auf



Sie hat Leuchtkraft und fährt gern ihre Krallen aus: die Mariendistel, eine Pflanze des Mittelmeerraums.

Bild: PD

dem Markt, unter verschiedenen Abgabekategorien: beispielsweise gegen Verdauungsstörungen, gegen Fettleber sowie gegen Leberschäden, die auf Giften beruhen. Auch gegen verschiedene Arten von Hepatitis und sogar gegen Leberzirrhose soll Silymarin wirken. Bekannt ist es ausserdem durch seine einzigartige Wirksamkeit bei Vergiftungen durch den Knollenblätterpilz, der leicht mit Champignons verwechselt werden kann. Es werden auch Wirkungen gegen verschiedene Krebsarten untersucht.

Der Name dieses Wirkstoffes geht auf den Namen der Mariendistel zurück: Silybum maria-

num, was so viel bedeuten mag wie «aus der Sippe der Distelförmigen und mit einem Bezug zu Maria». Der Legende nach sollen die weissen Flecken auf den Blättern der Mariendistel durch Milchtropfen der Maria entstanden sein.

Eine Absprache mit dem Hausarzt ist ratsam

Eher als Tabletten werden in der Naturheilkunde die ganzen Samen verschrieben. Das kommt daher, dass möglichst die ganze Frucht genutzt werden soll. Das macht man am besten mit einer Kaffeemühle. Dreimal täglich nimmt man einen Teelöffel gemahlener Samen in einem

Glas lauwarmen Wassers zu sich. Doch aufgepasst: Da Lebererkrankungen ernst sind und weil die Wirkung der Präparate erst nach längerer Anwendung eintritt, sollte man nicht selber ausprobieren, sondern sich mit dem Hausarzt oder dem Naturheilkundlichen Praktiker absprechen und die Erfolge regelmässig kontrollieren.

Als Tinktur verwenden sowohl die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) wie auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Mariendistel – als alkoholischen Auszug der ganzen Pflanze. Ein Vorteil ist hier, dass solche Tinkturen mit anderen Heilkräutern kombiniert werden können, um individuelle

therapeutische Bedürfnisse von Patienten aufzunehmen.

Die TEN sieht die Mariendistel als Mittel, um – in ihrer Sprache – «zu befeuchten, zu nähren und zu wärmen». Das bringt Bewegung in den Körper, fördert die Umwandlung der Nahrung und nährt somit. Als Indikationen sind nicht nur Probleme rund um die Leber, sondern auch Schwierigkeiten mit der Milchbildung, Benommenheit oder Migräne zu nennen. Und weil die Mariendistel auch «Schärfen ausleitet und kühlt», wirkt sie gut gegen Hitze wie Gifte, Stichwort Knollenblätterpilz. Dazu trocknet und wärmt sie. Das leitet übermässige Feuchtigkeit aus den Zellen

und macht sie wirksam gegen Blutungen und Durchfall.

Die TCM erkennt Ähnliches in dieser Distel wie die TEN: Die Mariendistel schmeckt bitter, ist in der Temperatur neutral und wirkt «Hitze eliminierend und Toxine ausleitend». Davon profitieren die Funktionskreise Leber, Gallenblase, Milz und Magen. Beispielsweise bei Dauerbelastungen oder Überforderung.

Und in der Küche? Den Kopf mit der Blüte kann man zubereiten und essen wie eine Artischocke. Und man kann es machen wie mein Ehemann, TCM-Therapeut wie ich: Er hat sich eine Kaffeemühle im Discounter gekauft und ein halbes Kilo getrockneter Mariendistelsamen in der Apotheke. Täglich mengt er sich einen Teelöffel gemahlener Samen in sein Müsli oder über den Salat. Mit diesem halben Kilo kann er fast ein halbes Jahr lang seiner Leber täglich etwas Gutes tun.

Wunderbar gelassen der Sonne entgegen

Auch wer sie nur im Garten oder Topf hat, kann ihr einen therapeutischen Wert abgewinnen: Dies nicht nur wegen ihrer Schönheit – ihre purpurroten kugeligen Blüten recken sich wunderbar gelassen der Sonne entgegen. Auch wegen ihrer Blätter. Die haben nämlich Stacheln, und genau das mag einen daran erinnern, was Phytotherapeutin Rita Traversier über die Mariendistel sagt: Sprächen Menschen auf Mariendistel-Therapien gut an, hätten sie ein zu mildes Naturell. Sie hätten Schwierigkeiten, sich durchzusetzen und sich zu wehren. Folgen: Spannungsgefühle, Kopfschmerzen, Schlafstörungen. Da kann ein Blick auf die stachelige Mariendistel helfen, sich endlich mal zu wehren. Und so ist die Mariendistel allein schon wegen ihres Anblicks sehr gesund.

Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit Mann und Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin auch des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Wie wählerisch darf man sein beim Sex?

Fortpflanzung Nicht nur die Menschen, auch die Tiere lassen sich unterschiedlich viel Zeit bei der Partnerwahl. Ganz pragmatisch sehen es die Mormonengrillen – nicht leicht zu haben sind aber die Pfauenhennen.

Mit der Liebe ist es bekanntlich so eine Sache: Denn erstens ist sie meist nicht leicht zu finden, und zweitens dann noch oft recht schwer zu halten. Und vielleicht ja weil die Aussichten auf dauerhaftes Glück nicht sonderlich rosig sind, stürzen sich die einen ganz unerschrocken in die nächstbeste Beziehung, während die anderen warten und warten und warten.

Nicht anders scheint es da den Tieren zu gehen. Auch hier gibt es die schnell Entschlossenen und die Zauderer: Denn wählen Tiere ihre Partner für die Paarung, gehen sie sehr verschieden vor. So haben einige männliche Mormonengrillen (*Anabrus simplex*) gerne Sex mit jedem verfügbaren Weibchen.

Pfauenhennen hingegen sind sehr wählerisch, wenn sie ein Männchen des Blauen Pfau (*Pavo cristatus*) als Partner küren. Der passende Kandidat muss schon eine besonders prächtige Federkrone mit besonders vielen Federn präsentieren.

Quer durch die Natur gibt es unzählige Varianten der Partnerwahl, von der reinen Männerwahl bis hin zur reinen Damenwahl. In einer Studie kommen Alexandre Courtiol vom Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin und Kollegen des Institut des Sciences de l'Evolution in Montpellier jetzt zum Schluss, dass sich das Ausmass des Wählerischseins der verschiedenen Arten bei der Partnerwahl aus deren Lebensum-

ständen und Lebensläufen vorhersagen lässt. Dieser Befund ist wichtig, weil die Partnerwahl die Genmischung innerhalb einer Art wesentlich beeinflusst und damit einen Schlüsselfaktor für die Beibehaltung der biologischen Vielfalt (Biodiversität) dar-

Drum prüfe, wer sich ewig bindet oder aber bald eine Familie gründet.

stellt. Diese Vielfalt hat Auswirkungen vor allem auf den Fortbestand von Tierarten, die vom Aussterben bedroht sind.

Für ihre Schlussfolgerungen verwendeten die Forscher ein mathematisches Modell, das wichtige Merkmale im Lebenslauf der Tiere erfasst. Beispielsweise, wie oft sich die Tiere begegnen, welche Möglichkeiten der Paarung bestehen, wie oft das geschieht und wie lang die Lebenszeit der Tiere ist.

So erhöht sich natürlich die benötigte Zeit, um einen passenden Partner zu finden, je wählerischer die Tiere sind. Tiere, die besonders wählerisch sind, haben zwar die Chance, einen Partner höherer Qualität zu bekommen. Andererseits führen zu

hohe Qualitätsansprüche auch dazu, dass es viel seltener zu Paarungen kommt.

Die Sache mit der Partnerwahl scheint also ähnlich kompliziert wie beim Menschen zu sein. Die Entwicklung zur höheren Anspruchshaltung beim Sex, wie etwa beim Pfau, kann dazu führen, dass die Partnerwahl immer schwieriger wird. Teilweise zwingen auch die Umweltbedingungen die Tiere dazu, einen grossen Teil ihrer Lebenszeit mit der Suche nach passenden Partnern zu verbringen, dies gilt etwa für männliche Mormonengrillen und viele männliche Spinnen.

Bei ihnen wären die Kosten für die Suche nach maximaler Qualität mangels Ergebnis möglicherweise zu hoch. Umgekehrt

kann sich die Suche nach einem besonders gesunden und kompetenten Partner dann lohnen, wenn dafür nur eine kurze Zeit der Lebensdauer aufgewendet werden muss.

Die Autoren der in der Fachzeitschrift «The American Naturalist» veröffentlichten Studie kommen zu dem Schluss, dass besonders jene Arten wählerisch sind, bei denen Weibchen und Männchen nach der Paarung für längere Zeit eine Pause einlegen müssen. Weil einige Männchen Zeit benötigen, um ihre Spermiereserven aufzufüllen, oder wegen der Aufzucht des Nachwuchses. Auf den Menschen übertragen hiesse das wohl: Drum prüfe, wer sich ewig bindet oder aber bald eine Familie gründet. (*idw/red.*)