



Die Mariendistel ist Arzneipflanze des Jahres 2021, weil ihre Früchte einen starken Wirkstoff enthalten und dieser gut verträglich ist.

Foto: iStock

# Piksende Pflanze schützt Leber und rettet Leben

Die Mariendistel steht in der Forschung hoch im Kurs – auch bei Covid-19.  
Die Arzneipflanze des Jahres wird u. a. bei Pilzvergiftungen eingesetzt.

Von Susann Frank

**Innsbruck** – Dass die violett leuchtende Mariendistel zur österreichischen Arzneipflanze des Jahres 2021 gewählt wurde, hat viele Gründe und ist zukunftsweisend. Unter anderem belegen Studien ihre leberschützenden Effekte.

Eindrücklich wird ihre Wirksamkeit bei der lebensbedrohlichen Knollenblätterpilzvergiftung. Viele Menschen haben der Pflanze, genauer gesagt dem darin enthaltenen Wirkstoff, ihr Leben zu verdanken. „Silibinin wird auf den Intensivstationen in Form einer wasserlöslichen Reinsubstanz per Dauerinfusion ganz, ganz langsam verabreicht“, erklärt Hermann Stuppner, Präsident der Herbal Medicinal Products Platform Austria HMPPA.

Die Sterblichkeitsrate bei einer solchen Vergiftung habe trotz medizinischer Behandlung vor dem Einsatz dieses Wirkstoffes bei 30 Prozent gelegen. „Durch Infusionen mit Silibinin oder mit der Kombination aus Silibinin und Penicillin konnte diese auf zehn Prozent reduziert werden“, betont Stuppner, Leiter der Abteilung für Pharmakognosie am Institut für Pharmazie der Universität Innsbruck.

Das heimische Netzwerk HMPPA, bestehend aus Pharmazie-Experten, war es auch, welches die Mariendistel ausserker und die Entscheidung gestern in einer Online-Presskonferenz begründete. „Bei anderen Pflanzen sind wir häufig noch unsicher bei den Wirkstoffen. Die Inhaltsstoffe von den Früchten der Mariendistel sind hingegen sehr gut untersucht“, begründet Rudolf Bauer aus Graz, Vizepräsident der HMPPA.

Das Silibinin nimmt den größten Wirkstoff-Anteil der

„Der Mariendistel-Wirkstoff Silibinin hilft bei Knollenblätterpilzvergiftungen.“

Hermann Stuppner  
(HMPPA-Präsident)

Mariendistel ein. Zusammen mit Isosilibinin, Silychristin und Silydianin bildet es den Inhaltsstoffe-Komplex Silymarin, welcher als Kapsel-Extrakt bei Leberproblemen eingesetzt wird. „Weil es Proteine der Zellmembran bindet, wodurch Lebergifte nicht in die Zelle eindringen können“, erläutert Bauer den Mechanismus. Silibinin alleine habe antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Der Gesamtstoff Silymarin verhindere, dass es zu Zellschäden kommt. Bauer: „Außerdem fördert er die Zellregeneration, sodass sich eine geschädigte Leber schneller erholen kann.“

Der Mariendistel-Extrakt wird in naturheilkundlichen Praxen täglich bei Lebererkrankungen wie alkoholischer und nicht-alkoholischer Fettleber, den chronischen Hepatitis-Varianten B und C und

der Chemotherapie-induzierten Hepatitis eingesetzt.

Die Berliner Medizinerin Annette Jänsch verweist auf Metastudien der angesehenen Cochrane Collaboration von 2005. Eine davon würde z. B. eine signifikante Reduktion der Sterblichkeit bei Leberzirrhose belegen. „Und bei der nichtalkoholischen Fettleber verbessern sich die Laborwerte der Patienten. Sie sind leistungsfähiger und schlafen besser“, fügt die Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilkunde hinzu.

Sie selbst verabreicht den Wirkstoff seit 27 Jahren, weil er neben seiner Effektivität einen weiteren Vorteil aufweise: „Er ist sehr gut verträglich.“ Mit nur einer Ausnahme, die Korbblütler-Allergiker betrifft. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung setzt Jänsch das Extrakt mittlerweile auch bei Schlafproblemen in den Wechseljahren ein.

Aller Voraussicht nach werden noch weitere Einsatzgebiete hinzukommen. Denn alle drei Mediziner heben hervor, dass sich die Forschungen hinsichtlich der Wirkstoffe ausgeweitet haben: auf Krebs,

„Im Reagenzglas wurde dabei schon der Zytokinsturm bei Covid-19 verhindert.“

Rudolf Bauer  
(HMPPA-Vizepräsident)

weil erste Versuche mit dem Reinstoff Silibinin zeigten, den Zelltod bei Krebs hemmen konnten. Gesondert wird eine Behandlungsform der speziellen Form Morbus Cushing beleuchtet. Tierversuche wiesen darauf hin, dass Silymarin auch den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflusst und cholesterinsenkend wirkt. Jetzt wird das klinisch untersucht.

In Spanien läuft sogar eine Studie bezüglich der Wirksamkeit gegen Covid-19. „Im Reagenzglas wurde dabei schon die Virusvervielfältigung und der Zytokinsturm verhindert, also die Entgleisung des Immunsystems, die Patienten tötet“, verkündet Bauer. Er bedauert, dass Naturstoffe bei der Krankheitsforschung häufig ausgeblendet würden.

Doch warum laufen jetzt wieder Studien zu den Mariendistel-Wirkstoffen, wo diese doch schon so lange bekannt sind? „Weil die Pflanzen-Firmen nicht so innovationsfreudig waren und sich nur um altbekannte Sachen gekümmert haben“, erklärt Bauer. Da jedoch in der Bevölkerung die Nachfrage gestiegen sei und weiter steige, habe sich dies geändert. Jänsch hebt dies bezüglich den Einstieg eines großen deutschen Pharmaziekonzerns in die Pflanzenmedizin-Forschung hervor.

Eine Entwicklung, die das HMPPA-Gremium positiv stimmt. Das Bild der leuchtend violetten Mariendistelblüte wird künftig wohl noch häufiger auf verschiedenen Verpackungen von Präparaten ins Auge stechen.

## Vorkommen, Anbau und Ernte

**Vorkommen:** Die nicht winterharte Mariendistel ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet, zählt zu den Korbblütlern, die Früchte beinhalten, und hat Dornen. Sie kann bis zu zwei Meter hoch werden.

**Anbau:** Sie konnte nur zur österreichischen Arzneipflanze des Jahres gewählt werden, weil sie sowohl im Wald- als auch im Weinviertel zu medizinischen Zwecken großflächig angebaut wird.

**Bienenweide:** Die Blüten-Felder

werden von Tausenden Bienen bis Ende Juni besucht.

**Ernte für Arzneien:** in zwei Stufen. Erst werden die oberen 30 cm abgeschnitten, danach die Stiele. Der Schnitt muss zwei bis drei Tage trocken, danach wird er mit dem Mährescher bearbeitet. Die Früchte werden getrocknet und dann eingelagert. Danach wird aus ihnen der Silymarin-Wirkstoff herausgepresst. Der Wirkstoffgehalt der österreichischen Pflanzen ist doppelt so hoch wie vom Europäischen Arzneibuch gefordert.