Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 6: Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur

Rubrik: Praktisches und Wissenswertes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

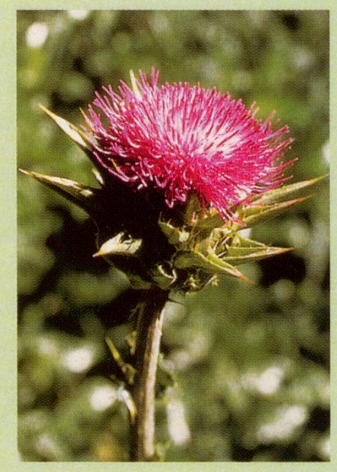
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mariendistel

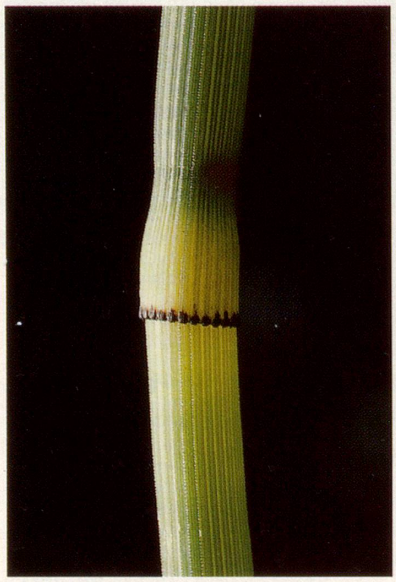
Die zu den Korbblütlern zählende Mariendistel trägt die botanische Bezeichnung Silybum marianum, je nach Region wird sie auch Fieber-, Karden- oder Heilandsdistel genannt. Sie wächst im Mittelmeergebiet wild, fühlt sich aber auch in unseren Gärten wohl, sofern sie trockenen, aber nährstoffreichen Boden und einen möglichst warmen, sonnigen Standort hat. Ist die dekorative Pflanze einmal angesiedelt, sät sie sich gerne und reichhaltig selbst aus. Die Mariendistel wird bis eineinhalb Meter hoch, auffällig sind ihre glänzend grünen, weisslich marmorierten Blätter, die am Rande dornig gezahnt sind. Am Ende der teilweise verzweigten Stengel sitzt die amethystfarbene Blüte, aus der sich die hartschaligen, dunkelbraun bis schwarzen Früchte entwickeln, welche für die Heilmittelherstellung verwendet werden.



Bei der Behandlung von Leberkrankheiten kommt den pflanzlichen Heilmitteln nach wie vor die grösste Bedeutung zu. Die Mariendistel spielt dabei eine herausragende Rolle, denn erstens schützt sie das Organ vorbeugend vor zahlreichen Lebergiften und repariert, zweitens, durch die Stimulation wesentlicher Stoffwechselvorgänge bereits geschädigte Zellmembranen.

Der wichtigste Wirkstoff, das Silymarin, ist ein Flavonoid. Dazu kommen Bitterstoffe, ein ätherisches Öl, fette Öle sowie Histamin, ein Stoff, der die Blutgefässe erweitert. Bisweilen wird Tee aus Mariendistelsamen empfohlen, doch da der Hauptwirkstoff Silymarin nicht wasserlöslich ist, ist die Wirkung zweifelhaft. In Arzneien, die leberschützend und -heilend wirken, wird Silybum marianum meist mit anderen leberwirksamen Kräutern kombiniert. In dem Frischpflanzenpräparat von A.Vogel *Leber-Galle-Tropfen* (in D) bzw. *Boldocynara N* (in CH) sind dies Artischocke, Löwenzahn, Boldoblätter und Pfefferminze. Eingesetzt wird es bei Leber- und Gallenstörungen, Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, Blähungen, Aufstossen) oder nach dem Genuss fetter Mahlzeiten. • IZR

Unter die Lupe genommen: Was könnte das sein?



Knotenstück eines Schachtelhalms

Dorn einer Heckenrose

Grannenhaar einer Maispflanze

Zinnie