

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Bestechend nützlich  
**Autor:** Dürselen, Gisela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914214>

#### 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:** 22.02.2026

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

# Bestechend nützlich

Disteln verdienen viel mehr Wertschätzung: Von ihrem Wert für die Umwelt und für unsere Gesundheit.

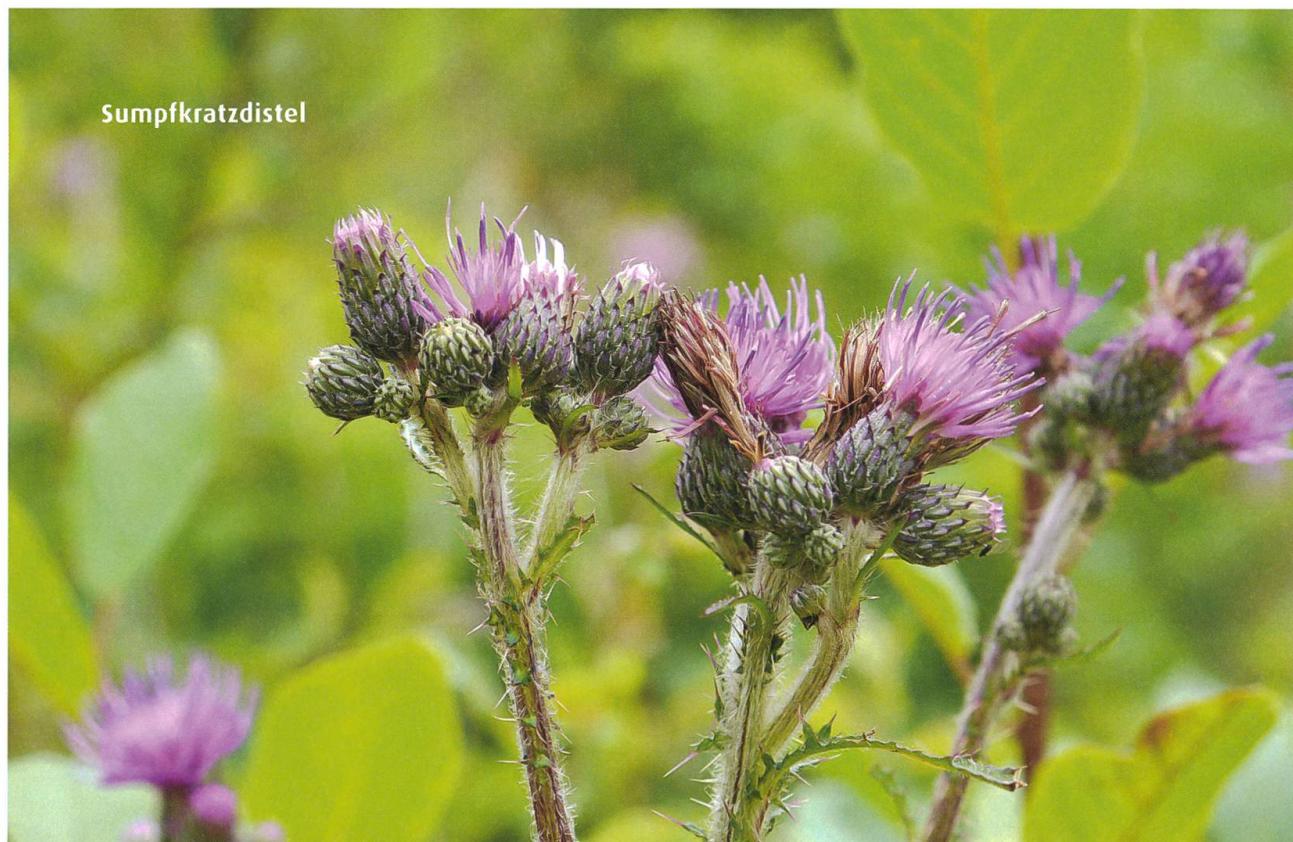
Text: Gisela Dürselen

Der umgangssprachliche Begriff «Distel» leitet sich laut Duden von dem althochdeutschen Wort distil(a) ab. Das Wort bedeutet «die Stechende» und «die Spitze» und umfasst dornenbewehrte Pflanzen aus verschiedenen Gattungen. Die botanische Bezeichnung für Distel oder auch Karde heisst «*Carduus*», definiert aber nur eine einzige Gattung von den gemeinhin als Disteln benannten Pflanzen: die Gattung der Ringdisteln, die zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) gehört. Im Volksmund heissen somit manche Pflanzen zwar Disteln, gehören aber nicht zur botanischen Gattung der «*Carduus*».

Einige dieser als Disteln bezeichneten Pflanzen sind inzwischen so selten geworden, dass sie – wie die

Silberdistel – in manchen Regionen unter Naturschutz stehen. Trotzdem sind ihre Vertreter allerorten zu sehen. Das liegt vermutlich daran, dass sich die vielen Arten auf die unterschiedlichsten Standorte spezialisiert haben: Sie wachsen wild als Alpendistel auf steinigen Kalkrasen, als Sumpfkratzdistel auf Feuchtwiesen, als Pionierpflanze wie die Ackergänsedistel auf Brachflächen oder als Ackerkratzdistel auf nährstoffreichen Böden. In Gärten und Parks stehen die prächtigsten: Gezüchtete Edeldisteln, die der Bund deutscher Staudengärtner 2019 zur Staude des Jahres gekürt hat, weil sie ein Blickfang im Beet sind, dabei genügsam und robust und ein grosszügiger Nektarlieferant für Insekten.

Sumpfkratzdistel





Disteln lieben die Sonne, bilden starke Wurzeln und vertragen nur Staunässe schlecht.

Weil sich bestimmte Arten im Acker ungezügelt vermehren können, stehen sie vermutlich schon in der Bibel als Sinnbild für Mühsal und Leid. Ihrer Dornen wegen symbolisieren sie aber zugleich Wehrhaftigkeit und Schutz, weshalb sie oft auf Wappen abgebildet sind. So wie die Gewöhnliche Eselsdistel: Als Nationalblume zierte sie das Landeswappen Schottlands und soll sogar Leben gerettet haben. Einer Legende zufolge schlichen sich einst feindliche Wikinger barfuss durch die nächtliche Landschaft, um die Schotten anzugreifen. Ein Krieger trat in eine Distel, und sein lauter Schmerzensschrei warnte die Schlafenden.

### Färberstoff und Öllieferant

Abgesehen von den Wappensymbolen und den Kulturversionen im Garten werden Disteln gemeinhin nicht besonders geschätzt – und darum vielfach unterschätzt. Zu Unrecht, wie zwei Beispiele zeigen: Färberdistel und Mariendistel sind essbar und beide uralte Heilpflanzen.

Sie gehören zu den Korbblüttern, jedoch nicht zur botanischen Gattung *Carduus* – auch wenn die Mariendistel manchmal so bezeichnet wird, weil sie früher fälschlicherweise dazugezählt wurde.

Die Färberdistel blüht gelb-orange, kann über einen Meter hoch werden und heißt nach ihren Farbstoffen auch Saflor. Das aus den Blüten gewonnene Saflorrot wurde bis zum Einsatz synthetischer Farben für die Tuchfärberei verwendet; Saflorgelb dient noch heute zum Färben von Lebensmitteln und Kosmetika. Ihren Farbstoffen verdankt die Färberdistel einen weiteren Namen: Saflor wird oft als falscher Safran oder Distelsafran bezeichnet, weil sich mit seinen Blüten der teure, echte Safran strecken und verfälschen lässt.

Kulinarisch machte sich die Färberdistel einen Namen durch das hochwertige Speiseöl, das aus ihren Samen gewonnen wird. Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin E und an ungesättigten Fettsäuren, darunter der mehrfach ungesättigten Linolsäure, gilt Distelöl gesundheitlich als besonders wertvoll.

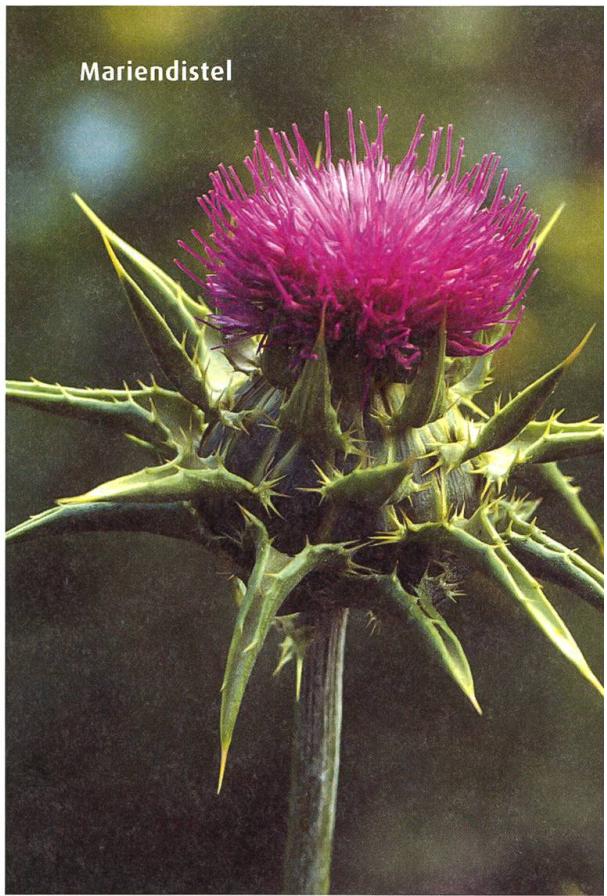
## Medizinische Verwendung

Medizinisch wird die Färberdistel vor allem in asiatischen Ländern wie China, Korea und Japan genutzt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Saflor dem Herzen und der Leber zugeordnet und dient unter anderem als Mittel zur Blutregulation und zur Schmerzregulation. Im Iran heisst die Pflanze Kafesheh. Laut einer Übersichtsstudie aus dem Jahr 2018 an der iranischen Mashhad University wird die Färberdistel im Iran noch heute von Teilen der Bevölkerung zum Färben und Aromatisieren verwendet. Ausserdem sei die Pflanze «ein unverzichtbares Element der persischen Volksmedizin», welches bei so unterschiedlichen Leiden wie Rheuma und Melancholie eingesetzt werde.

Die Mariendistel verdankt ihren deutschen Namen einer Legende. Die weisslichen Flecken auf den Blättern stammen demnach von der Muttermilch der heiligen Maria, denn als diese ihr Kind stillte, sollen ein paar Tropfen Milch auf die Pflanze gefallen sein. Im Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen die Distel bei Stechen im Leib und bei Vergiftungen; bei Leberbeschwerden galt die Mariendistel als das Mittel der Wahl. Bis heute sind Leber-, Gallen- und Verdauungsbeschwerden das Hauptanwendungsgebiet dieser Pflanze, weshalb ein Extrakt aus ihren Fruchtschalen Bestandteil verschiedener pflanzlicher Leber-Therapeutika ist.

Als Hauptwirkstoff isolierten Wissenschaftler Silymarin, ein Gemisch aus verschiedenen Substanzen, dem leberstärkende und gallentreibende Eigenschaften zugesprochen werden und das bei Vergiftung durch den Knollenblätterpilz sowie bei Leberzirrhose und Hepatitis C helfen soll. Laut Europäischer Arzneimittel-Agentur EMA gibt es dafür noch keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege. Aufgrund der überzeugenden Erfahrungen aus der Volksmedizin sei die Wirksamkeit bei Verdauungsstörungen, Völlegefühl und zur Unterstützung der Leberfunktion jedoch plausibel.

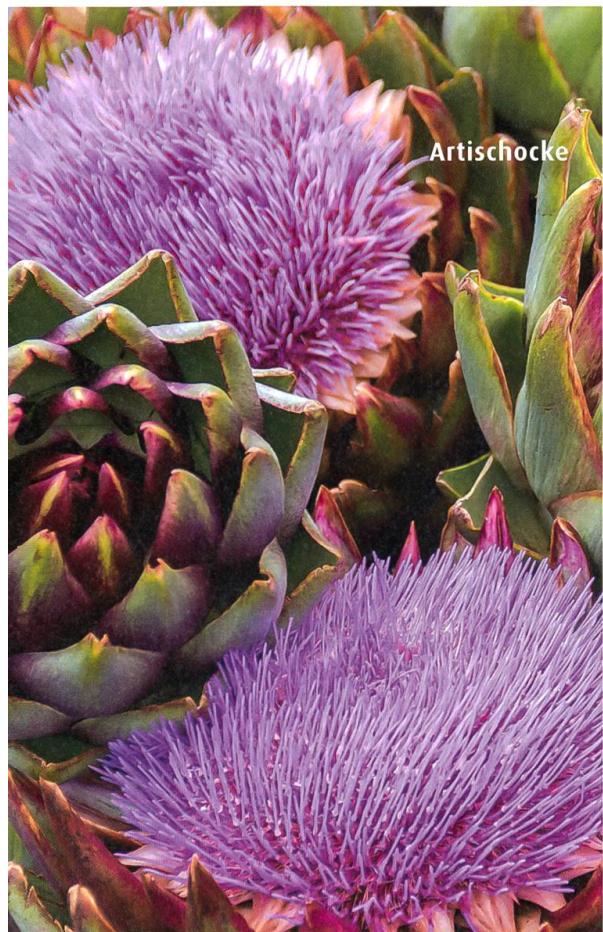
In Klostergärten wurden Mariendisteln lange Zeit auch als Gemüse angebaut. Essbar sind die jungen Blätter, Wurzeln und Blütenköpfe: Die Blätter können zu spinatähnlichem Gemüse gekocht, die Pfahlwurzeln



Mariendistel



Silberdistel



Artischocke

wie Spargel oder Schwarzwurzel verwendet und die Blütenköpfe wie Artischocken zubereitet werden.

### Verdauungsfördernde Köstlichkeit

Auch die Artischocke gilt als Vertreterin der Disteln. Sie ist eine Kulturpflanze aus der Gattung Cynara, die mit ihren zwei Metern Höhe noch grösser wird als die Färberdistel. Die Blütenknospen der Artischocke sind eine teure Delikatesse mit wenig Kalorien, dafür mit viel Ballaststoffen sowie Inulin, welches Darmmikrobiom und Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen soll. Für medizinische Zwecke werden die Blätter verarbeitet, deren Bitterstoffe als verdauungsfördernd und die Leber schützend gelten. Auch hier sind die wissenschaftlichen Nachweise laut EMA noch unzureichend – den gesundheitlichen Nutzen hält die Agentur jedoch auch in diesem Fall für plausibel. In der Schweiz sind Artischocken noch ein Nischenprodukt, und wegen der kalten Winter kann das Gemüse nur als einjährige Kultur angebaut werden.

In den vergangenen Jahren waren es jedoch die heißen und trockenen Sommer, die so manchem Produzenten zu schaffen machten. Zum Beispiel Magdalena Elmiger und Daniel Reutimann, die seit 2002 im zürcherischen Land auf 80 Aren Bioartischocken kultivieren. 2020 wird die Produktion eingestellt: Artischocken lieben zwar Sonne und im Winter ein mildes Klima, aber sie brauchen zugleich ausreichend Feuchtigkeit. Trockenheit zur Wachstumszeit im Sommer stört ihr Wachstum, sagt Magdalena Elmiger.

### Blattstielgemüse mit Brief und Siegel

Verwandt mit der Artischocke ist Kardy (manchmal auch Cardy): ein imposantes Blattstielgemüse, das auch wilde Artischocke oder Kardone genannt wird, und eine bekannte Genfer Weihnachtsspezialität ist. Der «Cardon épineux genevois» hat im Raum Genf eine lange Tradition und erhielt 2003 als erstes Gemüse die staatlich geschützte Ursprungsbezeichnung AOP. Laut der Schweizerischen Vereinigung der AOP-IGP ist der Genfer Kardy die einzige wilde Artischocke in Europa, die noch mit Dornen angebaut wird. Wie die Artischocke enthält Kardy laut der Vereinigung die Substanz Inulin und den verdauungsfördern Bitterstoff Cynarin. Zwar geize der Kardy mit Vitaminen – dafür sei er reich an Kalium, Magnesium und Kalzium.

Nicht zu verwechseln ist Kardy mit der Wilden Karde: Diese besitzt zwar ebenfalls stachelige Blütenstände, gehört aber botanisch nicht wie der Kardy zu den Korbblüttern, sondern zur Familie der Geissblattgewächse. Die Wilde Karde wurde früher vor allem äusserlich zur Behandlung der Haut verwendet; seit einigen Jahren sorgt sie für kontroverse Diskussionen in Verbindung mit der Therapie von Borreliose.

### Naturprodukt mit Nebenwirkungen

Wie andere Heilpflanzen sind auch medizinisch genutzte Disteln wirksam, doch beileibe nicht immer harmlos: Möglich sind Nebenwirkungen und Kontraindikationen, und bestimmte Pflanzenteile können sogar giftig sein. Ein Beispiel dafür ist die Pfahlwurzel der Silberdistel, die heute nicht mehr medizinisch genutzt wird, weil sie die giftige Substanz Carlinaoxid enthält.

Manche Disteln sind nur für bestimmte Menschen bedenklich: Färberdistelpräparate sollen nicht während einer Schwangerschaft eingenommen werden, und auf die Einnahme von Artischockenpräparaten sollte laut EMA bei bestimmten Leber- und Gallenerkrankungen verzichtet werden. Mariendistelpräparate eignen sich der EMA zufolge nur für Erwachsene. Außerdem seien sie – wie auch andere zu den Korbblütern gehörende Distelarten – nicht geeignet bei einer Allergie gegen diese Pflanzenfamilie.

### **Nutzwert heute und in Zukunft**

Generell hatten Disteln in früheren Zeiten einen höheren Nutzwert als heute. Das gilt für die Küche und ebenso für die Medizin. Zu den in Vergessenheit geratenen Arten gehört unter anderem die essbare, gelbblühende Ackergänsedistel, deren verdünnter Milchsaft medizinisch genutzt wurde. Ein ähnliches Schicksal erlitten die Gewöhnliche Eselsdistel und die Krause Distel, die ebenfalls ihre Bedeutung als Heil- und Gemüsepflanze eingebüßt haben. Dafür entdecken Forscher heute noch ganz andere Potenziale, die in Disteln stecken.

2019 ging ein vierjähriges, EU-finanziertes Projekt zu Ende, welches sich in Porto Torres im Norden Sardiniens mit einer distelartigen Pflanzenart beschäftigte. Genauer mit *Cynara cardunculus*, die in drei Varietäten vorkommt – als Artischocke, als kultivierte und als wilde Kardone (Kardy). Im Rahmen des EU-Projekts «First2Run» wurde in einer umgebauten petrochemischen Raffinerie aus den Samen von Kardy-

Pflanzen ein Öl zur Herstellung von recycelbaren Biokunststoffen, Schmiermitteln, Kosmetika und Weichmachern gewonnen.

Die Hoffnung, die sich mit dem Projekt verbindet, ist der Ersatz von Erdöl durch nachwachsende Rohstoffe in chemischen Prozessen. Als besonderer Vorzug des Distelöls stellte sich heraus, dass sich auch die Reste aus der Raffinade verwenden lassen: Der Presskuchen ist ein wertvoller Eiweisslieferant und kann – zu Tierfutter verarbeitet – importierten Soya-Schrot ersetzen. Als ausgezeichneter Nektarlieferant spenden die Pflanzen quasi im Nebenprodukt Honig, den die Bienen aus der Umgebung erzeugen. Als eigentlich wildwachsendes Unkraut ist *Cynara cardunculus* ferner an heisses, trockenes Klima angepasst und gedeiht auch auf sehr magerem Boden, auf dem Ackerbau nicht möglich ist.

An der süditalienischen Universität Catania beschäftigen sich derzeit vier Wissenschaftler mit den allelopathischen Eigenschaften von *Cynara cardunculus* – also der Fähigkeit, über biochemische Stoffe eine Wirkung auf Mikroorganismen oder andere Pflanzen auszuüben. In ihrem 2019 in der wissenschaftlichen Zeitschrift «Agronomy for Sustainable Development» und 2020 auf der Seite der Europäischen Kommission veröffentlichten Artikel kommen sie zu dem Schluss, dass aus allen drei Varietäten von *Cynara cardunculus* ein wirksames Bioherbizid gewonnen werden kann.

Bereits frühere Studien wiesen die allelopathischen Wirkungen der Pflanzen nach, doch fehlten die Freilandversuche. Diese holten die italienischen Wissenschaftler in ihrer drei Jahre lang dauernden Studie nach, wobei sie eine deutliche Abnahme von Unkrautsamen im Boden fanden. Im Labor testeten sie zugleich die Wirkung verschiedener Extrakte aus den Blättern der Pflanzen auf Bodenbakterien. Sie kamen zu dem Schluss, dass sich *Cynara cardunculus* auch deutlich positiv auf das Bodenleben im Wurzelbereich auswirkt. Daher lautet die Empfehlung, die Distelpflanzen zur Unkrautbekämpfung und Stärkung der Ackerpflanzen im Fruchtfolgeanbau zu kultivieren, ferner die Forschungen zu den allelopathischen Chancen dieser Disteln voranzutreiben.

