Mariendistel & Artischocke

Bitterpflanzen zum Schutz der Leber und zur Verbesserung der Verdauung



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Mariendistelsamen	125,00 mg	**
davon Silymarin	100,00 mg	
Artischocken-Extrakt	250,00 mg	**
davon Cynarin	25,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Mariendistel

Die Mariendistel (Silybum marianum) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae), ist v. a. in Mitteleuropa beheimatet und wächst bevorzugt auf steinigem Untergrund. Sie erreicht eine Höhe von bis zu 1,5 Metern und ihre intensiven purpurfarbenen Blütenköpfe sind von stacheligen Blättern umgeben.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Mariendistel befinden sich in den Mariendistelsamen, die erst nach der Blütezeit zum Vorschein kommen. Der Hauptwirkstoff der Mariendistel ist das Silymarin. Dabei handelt es sich um einen Wirkstoffkomplex, der sich aus den Flavonoiden Silibinin, Isosilibinin, Silychristin und Silydianin zusammensetzt. Weitere Inhaltsstoffe der Mariendistel sind Fettsäuren wie Linol- und Ölsäure sowie reichlich Eiweiß.

Die Mariendistel zählt zu den antioxidativ wirkenden Heilpflanzen, die nicht nur freie Radikale neutralisiert, sondern auch die körpereigene Antioxidantienproduktion anregt. Ferner aktiviert die Mariendistel die körpereigene Entgiftungsfähigkeit der Leber (Phase I und Phase II), fördert die Regeneration der Leberzellen und wirkt zugleich leberschützend. Auch verdauungsfördernde Eigenschaften werden der Mariendistel zugesprochen.

Artischocke

Als Distel zählt auch die Artischocke (Cynara scolymus) zur Familie der Korbblütler. Während die Blütenknospen mit den Hüllblättern gegessen werden, wird der Extrakt aus den Artischockenblättern traditionell als Heilmittel verwendet.

Die Artischockenblätter enthalten einen hohen Anteil an Bitterstoffen (z. B. Cynarin) und sind reich an sekundären Pflanzenstoffen. Diese weisen antioxidative, leberschützende, krampflösende und cholesterin- und triglyceridsenkende Eigenschaften auf. Sie stimulieren die Magen-Darm-Peristaltik, fördern die Produktion und Freisetzung von Gallenflüssigkeit und schützen die Magenschleimhaut. Einsatzmöglichkeiten sind Leber- und Gallenprobleme sowie Magen-Darm-Beschwerden.

Physiologische Funktionen

- **Leberschutz und Entgiftung:** Die Mariendistel gilt als Heilpflanze der Leber. Sie schützt die Leber nicht nur vor Giftstoffen, sondern unterstützt auch die Entgiftung sowie die Regeneration der Leber. Verantwortlich dafür ist das Wirkstoffgemisch Silymarin. Silymarin erhöht die Eiweißsyntheserate und damit die Regenerationsfähigkeit gesunder Leberzellen und fördert zugleich die Reparatur bereits beschädigten Lebergewebes. Außerdem stärkt Silymarin die Zellmembran der Leberzellen und erschwert so das Eindringen von Giftstoffen in die Zellen. Neben den hepatoprotektiven Eigenschaften spielen auch die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Silymarin eine

wichtige Rolle für die leberschützende Wirkung der Mariendistel.

Körpereigene Entgiftungsprozesse können so effektiv unterstützt und gefördert werden. Toxische Stoffe wie Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte werden besser abgebaut und ausgeschieden und die Leber als zentrales Entgiftungsorgan geschützt.

Aus diesen Gründen findet die Mariendistel v. a. Anwendung bei Lebererkrankungen. Klinische Studien bestätigen die Wirksamkeit bei chronisch-entzündlichen (Hepatitis), toxischen und alkoholbedingten Lebererkrankungen sowie bei Leberzirrhose. Auch das Fortschreiten von Lebererkrankungen, wie etwa einer Leberverfettung, wird verlangsamt.

- **Verdauungsfördernde Eigenschaften:** Viele Magen-Darm-Probleme haben mit einer Überforderung des Verdauungssystems zu tun. Durch die Stärkung des Leber-Galle-Systems tragen Artischocke und Mariendistel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei. Die verdauungsfördernden Eigenschaften helfen bei fettigem Essen und lindern zudem Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Blähungen und Übelkeit.

Dabei wird die Artischocke schon seit Jahrhunderten zur Verbesserung der Verdauung eingesetzt. Die Bitterstoffe unterstützen die Bildung der Magensäure und regen gleichzeitig die Produktion der Gallenflüssigkeit und die Funktion der Leber an. Durch die vermehrte Bildung der Gallensäuren wird die Verdauung von Fetten erleichtert und der Darm entlastet. Untersuchungen zeigen zudem, dass die Artischocke die Lebertätigkeit unterstützt und positiv auf den Cholesterinspiegel wirkt. Auch Silymarin der Mariendistel regt die Gallenproduktion an. Der erhöhte Gallenfluss fördert z. B. nach einer reichhaltigen Mahlzeit die Fettverdauung und unterstützt so die Verdauung auf natürlichem Weg.

Praxishinweis

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Mariendistel und Artischocke üben eine synergistische Wirkung auf die Leber und die Verdauung aus. Dabei ergänzen sich die entgiftenden Eigenschaften der Mariendistel hervorragend mit den verdauungsfördernden Eigenschaften der Artischocke. Sie unterstützen auf natürliche Weise die Leberfunktion, fördern die Fettverdauung und beugen Verdauungsbeschwerden vor.

Hochwertige pflanzliche Extrakte aus den Samen der Mariendistel (Silybum marianum) weisen einen hohen standardisierten Gehalt an Silymarin (80 %) auf, kombiniert mit hochwertigem Artischocken-Extrakt (Cynara scolymus) mit 10 % Cynarin.

Reinsubstanzen: Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis circa 30 Minuten vor der Mahlzeit mit viel Wasser einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.

Anwendungsbereich

1. Unterstützung einer normalen Leberfunktion
2. Leberschutz
3. Unterstützung des Leberstoffwechsels
4. Verbesserung der Leberregeneration
5. Begleitend bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen
6. Anregung des Gallenflusses
7. Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Unwohlsein oder Blähungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Natürliche Bitterstoffe regen die Verdauung an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion, siehe Nährstoff-Tipp 30035277.
- Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und schützen Zellen vor oxidativem Stress, siehe Nährstoff-Tipps 30035210 und 30035215.
- Omega-3-Fettsäuren besitzen kardio- und neuroprotektive sowie entzündungshemmende Eigenschaften, siehe Nährstoff-Tipps 30035230 und 30035256 (Omega 3 vegan).

Wechselwirkungen

Vorsicht: Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen Korbblütler (z. B. Arnika, Ringelblume, Schafgarbe) sowie bei Verschluss der Gallenwege, Gallensteinleiden sowie Entzündungen der Gallenwege bzw. der Gallenblase.

Silymarin oder Mariendistelextrakt reduziert bei gleichzeitiger Einnahme die hepatotoxischen Eigenschaften von bestimmten Medikamenten. Dazu zählen Analgetika, Antiepileptika, Tuberkulosemittel, trizyklische Antidepressiva und Neuroleptika.

Literatur

1) *Gröber Uwe: Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9*

2) *Bjørklund G, et al (2023). Medicinal Plant-Derived Phytochemicals in Detoxification. Curr Pharm Des.*

3) *Drugs and Lactation Database (LactMed®) [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development; 2006–. Milk Thistle. 2023 Mar 15. PMID: 30000830.*

4) *Federico A, et al (2017). Silymarin/Silybin and Chronic Liver Disease: A Marriage of Many Years. Molecules. 22(2):191.*

5) *Bahmani M, et al (2015). Silybum marianum: Beyond Hepatoprotection. J Evid Based Complementary Altern Med. 20(4):292-301.*

6) *Abenavoli L, et al (2010) Milk thistle in liver diseases: past, present, future. Phytother Res. 24(10):1423-32.*

7) *Abenavoli L, et al (2018). Milk thistle (Silybum marianum): A concise overview on its chemistry, pharmacological, and nutraceutical uses in liver diseases. Phytother Res. 32(11):2202-2213.*

8) *Wadhwa K, et al (2022). Mechanistic Insights into the Pharmacological Significance of Silymarin. Molecules. 27(16):5327*

9) *Jiang G, et al (2022). Hepatoprotective mechanism of Silybum marianum on nonalcoholic fatty liver disease based on network pharmacology and experimental verification. Bioengineered. 13(3):5216-5235.*

10) *Ball KR, Kowdley KV (2005). A review of Silybum marianum (milk thistle) as a treatment for alcoholic liver disease. J Clin Gastroenterol. 39(6):520-8*

11) *Ben Salem M, et al (2015). Pharmacological Studies of Artichoke Leaf Extract and Their Health Benefits. Plant Foods Hum Nutr. 70(4):441-53.*

12) *Moradi S, et al (2021). The effects of Cynara scolymus L. supplementation on liver enzymes: A systematic review and meta-analysis. Int J Clin Pract. 75(11):e14726.*

13) *Doostkam A, et al (2022). Therapeutic Effects of Milk Thistle (Silybum marianum L.) and Artichoke (Cynara scolymus L.) on Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Type 2 Diabetic Rats. Can J Gastroenterol Hepatol. 2022:2868904.*

14) *Santos HO, et al (2018). The effect of artichoke on lipid profile: A review of possible mechanisms of action. Pharmacol Res. 137:170-178.*

15) *Pereira C, et al (2015). Infusions of artichoke and milk thistle represent a good source of phenolic acids and flavonoids. Food Funct. 6(1):56-62.*

16) *Pereira C, et al (2016). Artichoke and milk thistle pills and syrups as sources of phenolic compounds with antimicrobial activity. Food Funct. 2016 Jul 13;7(7):3083-90.*