

## Mariendisteln und Mathematik

Das Team vom ÖkoGut Buch ist Experte im ökologischen Gärtnern – heute: Eine alte Heilpflanze und ihre Darreichung

»Bitterer Tee, mit Wohlwollen dargeboten, schmeckt süßer als Tee, den man mit saurer Miene reicht.«  
(aus China)

**M**anchmal ist es auch für erfahrene Gärtner nicht vorhersehbar, wo sich eine Pflanze richtig wohl fühlt und wo nicht. Während im Garten vom Museumsdorf Düppel zeitweise um jedes Mariendistelchen gekämpft wurde, ist der Bestand in unserem Bucher ÖkoGut zuletzt einfach durch frei fliegende Samen stark angestiegen. Dass unser Hofladen auch Kräuter im Töpfchen anbietet, hat sich in Buch schon herumgesprochen. Wir haben nun beschlossen, junge Mariendisteln in dieses Sortiment aufzunehmen. Diese sind dann zum Auspflanzen bei frostfreiem Wetter gedacht, da eine Mariendistel recht groß werden kann. Und wir nehmen unsere Mariendistel-Vermehrung als Anlass, nochmals über die Pflanze und ihre Heilwirkungen zu recherchieren:

★ Welche Wirkungen sind wissenschaftlich belegt?

★ Wieviel wird für die Heildroge üblicherweise bezahlt?

Wie auch bei vielen anderen Disteln ist praktisch alles an der Mariendistel (*Silybum marianum*) essbar, man muss natürlich die Stacheln entfernen. Blütenknospen lassen sich wie Artischocken zubereiten, junge Stängel wie Spargel und Wurzeln wie Pastinaken. Erkennen kann man die Mariendistel ziemlich leicht an der weißen Maserung auf ihren in spitzen Stacheln auslaufenden Blättern. Laut Legende soll das an verspritzte Milch der Jungfrau Maria erinnern. Aus den hübschen kugelförmigen Korbblüten entwickeln sich Samen mit Flugschirmchen ähnlich wie beim



Gewerbsmäßiger Anbau in der Slowakei.

Löwenzahn. Diese besitzen den größten Gehalt der Heilstoffkombination Silymarin.

Handelsübliche Angebote für getrocknete Samen beginnen unter 15 Euro pro Kilogramm, in Bio-Qualität unter 30 Euro pro Kilogramm. Die Menge der Heildroge ist in Kapseln oft konzentrierter und zweifellos ziemlich gleichmäßig, bei ganzen oder gemahlten Samen kann man die Menge zu Hause nicht so akkurat dosieren.

### Entgiftende Wirkung

Bereits die Menschen der Antike verwendeten Mariendistel bei Leberleiden. Im Mittelalter wurde sie unter anderem durch Hildegard von Bingen populär und in Klostersgärten angebaut. Die Pflanze entgiftet den Körper und wird immer noch gern gegen Leberkrankheiten sowie Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Sogar gegen Grünen Knollenblätterpilz soll sie helfen. Leberzellen werden gekräftigt und geschützt. Also ein ideales Mittel zu deftigen Mahlzeiten mit Alkohol?

Im einfachsten Fall nimmt man täglich 12-15 Gramm zerquetschter Samen oral

ein. Das entspricht rund 400 Milligramm Silymarin. Über Teebereitungen existieren widersprüchliche Angaben. Viele Rezepte rechnen mit einem Teelöffel zerquetschter Samen für drei Tassen kochendes Wasser. Man sollte das mindestens zehn Minuten ziehen lassen und vor den Mahlzeiten trinken. Einige wenige Quellen dagegen sprechen aber von schwindender Wirksamkeit der Inhaltsstoffe schon bei Temperaturen über 40 °C.

### Preisbeispiele

Der Autor der vorliegenden Zeilen konnte in seinem privaten Umfeld drei Gläschen mit Mariendistel-Präparaten in Kapseln auftreiben. Alle drei nennen sich Nahrungsergänzungsmittel und



FOTOS: FRIEDER MONZER

Die hübsche Blüte einer Mariendistel.

geben eine deutsche Herstelleradresse an.

- Beispiel 1: pro Kapsel 250 mg Bio-Mariendistel (3 % Silymarin) plus Bio-Artischocke plus Bio-Löwenzahnwurzel, 180 Kapseln kosteten ~25 Euro, also 14 Cent pro Stück.

- Beispiel 2: pro Kapsel 250 mg Mariendistelextrakt (80 % Silymarin) plus Artischocke, 180 Kapseln kosteten ~28 Euro, also 16 Cent pro Stück.

- Beispiel 3: pro Kapsel 500 mg Mariendistelextrakt (80 % Silymarin) plus Reispulver, 90 Kapseln kosteten ~16 Euro, also 18 Cent pro Stück.

Sind Nahrungsergänzungsmittel Abzocke? Eine pauschale Antwort lässt sich nicht geben. Manche Behandlung zeigt erst nach Monaten Erfolg. Die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln liegt wohl teilweise auch im Placebo-Effekt. Aber jede Heilwirkung ist schließlich eine Heilwirkung.

### Frische Pflanzen lohnen

Was lehrt uns das Rechenbeispiel? Unter anderem muss man hier den Unterschied zwischen Mariendistelpulver und -extrakt im Kleingedruckten finden und realisieren. Die nur knapp 8 Milligramm Silymarin pro Kapsel im ersten oben genannten Präparat erscheinen jedenfalls wenig sinnvoll. Die versprochenen 400 mg Silymarin beim dritten Präparat kommen dagegen dem Preis



Drei Produkte mit Mariendistel-Kapseln.

für den Wirkstoff in getrockneten Samen deutlich näher. Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln ist für den Kunden ziemlich undurchsichtig. Dreiste Hersteller erzielen hohe Gewinnspannen.

Mit getrockneten Pflanzenteilen oder gar frischen Pflanzen aus dem eigenen (Bio-)Garten kann man Geld sparen. Zudem ordnet sich die Mariendistel attraktiv in unsere Vegetation ein..

Frieder Monzer

Infos/Kontakt zum ÖkogutBuch:  
[www.oekogut-buch.de](http://www.oekogut-buch.de)