



ISSN-Nr. 1614-5178

Herausgeber: NAOM eV • Öffentlichkeitsarbeit (Presse), H. EIKAMP / U. KLUGE ☎ 06104 - 490 614 Alexanderstraße 42
Internet: www.kreta-umweltforum.de / www.nluk.de; E-mail: [klugesei\[at\]gmx.de](mailto:klugesei[at]gmx.de) (in der eMail-Adresse bitte [at] durch @ ersetzen) 63179 Obertshausen

Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

Mariendistel (*Silybum marianum*) Seit 2000 Jahren als Heilmittel bekannt



Die Mariendistel (*Silybum marianum*), auch unter den Namen Christi Krone, Donnerdistel, Fieberdistel, Frauen-distel, Heilandsdistel, Marienkörner oder Stechkörner bekannt, ist eine Pflanzenart, die zur Unterfamilie der Carduoideae gehört. Die Carduoideae bilden eine Unterfamilie innerhalb der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Der Name der Mariendistel stammt von einer alten Legende, nach der die weißen Flecken auf ihren Blättern von der Milch der Jungfrau Maria stammen (s. **Abb.**).



Die Mariendistel ist eine ein- bis zweijährige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 20 bis 150 cm erreicht. Der kahle oder leicht Spinnweben-flaumige, grüne Stängel ist meist verzweigt und ungeflügelt. Die grundständigen Laubblätter sind 25 bis 50 cm lang und 12 bis 25 cm breit, länglich bis elliptisch, buchtig fiederspaltig, gestielt, kahl, weiß gefleckt, glänzend, am Rand mit gelblich-weißen, bis 8 mm langen Dornen. Die Stängelblätter sind kleiner, weniger tief geteilt, am Grund gehörtl-stängelumfassend und sitzend.

Die Körbe sind 4 bis 5 cm lang und stehen einzeln auf langen, aufrechten, manchmal mit wenigen kleinen Hochblättern besetzten Stielen. Die Hüllblätter besitzen ein 8 bis 15 mm langes und 6 bis 10 mm breites, dornig gezähntes Anhängsel, das in einen 2 bis 5 Zentimeter langen, kräftigen, zurückgebogenen, rinnigen Dorn ausläuft. Die Krone ist tief fünfspaltig. Die Blütenstände sind kugelförmig und von purpurroter

Färbung (s. **Abb. Seite 2**). Sie blüht im Juli / August. Aus dem befruchteten Blütenstand entwickeln sich dann später hartschalige Früchte mit einem seidigen Pappus (Haarkrone aus weißlichen Borsten), der bald abgeworfen wird. Wenn der Pappus abgeworfen ist, kann man die Köpfchen mit dem schwarzen Samen ernten (s. **Abb. Seite 2**). Die 6 bis 8 × 2,5 bis 4 cm großen Achänenfrüchte sind glänzend schwarz mit grauen Flecken und tragen an der Spitze einen 15 bis 20 mm langen Pappus. Sie wiegen im Durchschnitt 32,4 mg. Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 34$. Die Mariendistel sieht Artischocken ähnlich; siehe dazu auch Seite 2 unseres Info-Merkblattes unter: [<http://www.kreta-umweltforum.de/Merkblaetter/191-06%20-%20Tholosgrab%20Margarits%20-%20Artischocke.pdf>].

Die Mariendistel ist vor allem im Mittelmeerraum (so auch auf Kreta) verbreitet, sie kommt aber auch auf den Kanaren, den Azoren und auf Madeira vor und reicht ostwärts bis Südrussland und Iran. In Mitteleuropa ist sie mancherorts unbeständig verwildert. Als Standort werden Ruderalstandorte wie Schuttplätze, Wegränder, Viehweiden über meist trockenen, steinigen Böden bevorzugt; sie ist in Westkreta (Aptera) nicht selten.

Die Mariendistel wird zwar von den Botanikern und Ärzten der Antike genannt, viel erfährt man allerdings nicht über sie. So weiß der griechische Arzt Dioskurides über „silybon“ nur, dass die Pflanze ein Dornengewächs ist, das noch jung gekocht mit Öl und Salz als Gemüse dient und die Wurzel mit Honig Met als Brechmittel verwendet wird. Plinius erwähnt darüber hinaus ihre galletreibende Wirkung, weist aber darauf hin, dass sie in der Heilkunde nicht häufig verwendet wird. Das in der Antike genannte „silybon“ wurde wahrscheinlich von heilkundigen Mönchen im Mittelalter über die Alpen gebracht und hatte bald einen festen Platz im klösterlichen Heilmittelschatz.



Für den medizinischen Gebrauch wird die Mariendistel heute auf Feldern angebaut. Die Früchte werden im Monat August reif und anschließend geschwadert (= geschnitten und abgelegt) und nach einigen Tagen mit herkömmlichen Mähreschern geerntet. In einigen Ländern ist auch der Direktdrusch verbreitet. Nach der Ernte erfolgt die Reinigung der Früchte.

Der Wirkstoffkomplex Silibinin (siehe dazu: [<http://de.wikipedia.org/wiki/Silibinin>]) soll leberschützend, leberstärkend, entgiftend und auf den Gallenfluss sowie die Zirkulation anregend wirken. Weitere Wirkstoffe der Pflanze sind: Bitterstoffe, biogene Amine, Gerbstoff, Farbstoffe, in geringem Anteil auch ätherische Öle, unbekannte scharfe Substanzen und Harze.

Weitere Anwendungen: Gallenbeschwerden, dyspeptische Beschwerden, Migräne, Reisekrankheit, evtl. Trigeminusneuralgie und Krampfadern.

Mariendistelfrüchte werden auch im Bereich der Nutztierfütterung eingesetzt, wobei hier vor allem die lebertherapeutische Wirkung im Vordergrund steht.



Wissenschaftler vom Krebszentrum der Colorado State University haben 2011 eine Studie veröffentlicht, wonach die Zufuhr von Mariendistel das Wachstum von Lungenkrebs bei Mäusen verlangsamt. Außerdem verhindert der Wirkstoff Silibinin das Eindringen von Lungenkrebszellen in andere Gewebe und ist damit allem Anschein nach wirksamer als die gängigen Medikamente.

Zu den **Disteln Kretas** finden Sie auf unserer Homepage weitere Info-Merkblätter; so z.B. unter:

[<http://www.kreta-umweltforum.de/Merkblaetter/226-07%20-%20Zu%20Kretas%20Disteln.pdf>], mit **6** beschriebenen Distelarten Kretas und unter:

[<http://www.kreta-umweltforum.de/Merkblaetter/236-07%20-%20Zu%20Kretas%20Disteln%20II.pdf>] mit weiteren **7** auf der Insel vorkommenden Distelarten.