

Mariendistel – sanfter Helfer für die Leber

Die **Mariendistel** wird in Europa seit Hunderten, wenn nicht Tausenden von Jahren als Mittel gegen Depressionen („Melancholie“ - ein Leiden, das mit der Leber in Verbindung gebracht wird) und Leberbeschwerden angewendet. Auch der Milchfluss soll sich erhöhen.

Ursprünglich im Mittelmeerraum heimisch, ist die **Mariendistel** inzwischen fast überall in Europa verbreitet. Sie kommt sowohl wild wachsend an Wegesrändern vor, man findet sie aber auch als Zierpflanze im Garten. Ihre Wirkung wird der in den Samen enthaltene Substanz **Silymarin** zugeschrieben. Seine Heil- und Schutzwirkung entfaltet **Silymarin** zum einen über eine „Abdichtung“ der Leberzellen. Die Struktur der Zelle wird so verändert, dass leberschädigende Stoffe wie Alkohol, Arzneimittel, Konservierungsstoffe, Umweltgifte und viele mehr nicht ins Innere der Zelle eindringen können.

Personen, die häufig in Kontakt mit leberbelastenden Stoffen kommen, wie Maler, Chemielaboranten oder Personen, die viele Medikamente nehmen, wird daher auch eine regelmäßige Einnahme von **Mariendistel-Präparaten als vorbeugender Leberschutz** empfohlen. Zum anderen beschleunigt Silymarin die Regeneration und Neubildung von Leberzellen. Dies ist besonders wichtig, wenn bereits eine Schwächung oder Schädigung der Leber vorliegt. Unabhängig von aktuellen Belastungen ist die Leber für eine kurmäßige Entlastung von belastenden Stoffen aufgeschlossen, ganz nach dem Prinzip „Vorbeugen ist besser als heilen“.

Die Leber selbst kann sich nicht durch Schmerzen bemerkbar machen, da sie keine schmerzleitenden Nervenfasern besitzt. **Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.** Sie macht in der frühen Krankheitsphase weniger auf sich aufmerksam. Oft führt eine Überlastung der Leber dazu, dass die Verdauung nicht mehr optimal funktioniert. Sind die Leberzellen geschädigt, können sie lebensnotwendige Funktionen nicht mehr erfüllen. **Man fühlt sich schlapp und müde, Völlegefühl, Blähungen und Oberbauchschmerzen können auftreten.** (Auch ein Vitamin-A-Mangel kann ein Anzeichen dafür sein.)

Hauptursachen für eine Lebererkrankung sind Alkohol, Übergewicht, Virusinfektionen der Leber (Hepatitis B und C) und körpereigene Antikörperreaktionen (Autoimmunerkrankungen). Wird die Leber dauerhaft überlastet, kann die natürliche Zellerneuerung nicht Schritt halten. Die Leber verfettet und kann ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen.

Auch eine radikale Gewichtsreduzierung bedeutet Stress für die Leber. Setzt man den Körper nahe zu auf Nulldiät oder fastet man, werden in einem kurzen Zeitraum größere Fettdepots mobilisiert. Fettlösliche Gifte, die dort deponiert waren, strömen geballt zum Entgiften in die Leber. Der Stoffwechsel hat jetzt viel damit zu tun, diese Abbauprodukte auszuscheiden. Außerdem entstehen durch den Hungerzustand und einer Vielzahl von „Entgiftungsreaktionen“ so genannte freie Radikale - aggressive Teilchen - die die Leber schädigen können. Deshalb ist es in dieser Zeit besonders wichtig, die Leber mit Silygold Mariendistel zu unterstützen.

Die Mariendistel schützt die Leber, regt den Gallenfluss an, der Appetit wird angeregt, die Leistungsfähigkeit nimmt zu und die Verdauung bessert sich. Sie kann auch helfen, Schädigungen der Leber durch eine Chemotherapie in Grenzen zu halten und die Rekonvaleszenz zu beschleunigen (nicht ratsam bei Krebserkrankungen der Leber selbst).

Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C stimuliert das Enzymsystem der Leber.

Bei bekannter Allergie gegen Soja, Erdnuss und Korbblütler wie Kamille etc., sollte auf eine Einnahme verzichtet werden. Vereinzelt wirken **Mariendistel-Präparate** leicht abführend.

Zu beachten ist allerdings auch die optimale Darreichungsform. Ein Tee aus Mariendistelfrüchten hat kaum Wirkung, da **Silymarin** schwer wasserlöslich ist und kaum Wirkstoffe in den Teeaufguss übergehen. Empfehlenswert sind dagegen Fertigprodukte mit Extrakten. Eine Dosierung von 200-400mg **Silymarin** pro Tag wird empfohlen.

Sehr gute Mariendistel-Präparate in Form von Tonika der Firmen Hübner oder Salus, als hochdosierte Tablette der Marke Dr. Dünner und als Kapseln der Firma Alsitan erhalten Sie bei uns. Wir beraten Sie gerne.