

# Mariendistel

## unterstützt die Leber – und damit indirekt auch die Haut

**D**ie Mariendistel ist seit der Antike als Heilpflanze bekannt. Ihre besondere Stärke ist ihre positive Wirkung auf die Leber. Hauptwirkstoff ist das Silymarin. Es wird aus den Früchten der Mariendistel gewonnen. Dieses Flavonoidgemisch aktiviert die Reparaturmechanismen der Leberzellen. Dadurch können leberschädigende Gifte in diese Zellen nicht eindringen. Zudem wird die Regenerationsfähigkeit der Leber verbessert und die Bildung von neuen Leberzellen angeregt. Die Leber zu schützen ist für die Gesunderhaltung des Körpers enorm wichtig. Denn das Organ erfüllt viele wichtige Funktionen. So baut es beispielsweise Schadstoffe um, die dann über die Galle

oder die Niere ausgeleitet werden können. Ebenfalls wandelt es Nahrungsbestandteile in verwertbare Bausteine um und speichert Vitamine wie das für die Haut wichtige Vitamin D. Auch andere für die Haut wichtige Bestandteile, etwa Cholesterin, werden in der Leber gebildet.

Eine Beziehung zwischen der Psoriasis und der Leber ist in der Wissenschaft spätestens seit der Studie des italienischen Forscherteams um Paolo Gisondi gesichert. 2016 veröffentlichte der Dermatologe von der Universität in Verona eine Untersuchung, nach der Menschen mit Psoriasis etwa doppelt so häufig eine krankhaft verfettete Leber haben wie Hautgesunde. Die Studie zeigte eben-

falls, dass diese Gruppe lebergeschädigter Personen besonders häufig eine Psoriasis-Arthritis haben. Unklar bleibt bisher, welche Zusammenhänge es zwischen beiden Erkrankungen gibt. Zu klären wäre, ob die für die Psoriasis typischen Entzündungsfaktoren dafür verantwortlich sind, dass es zu den Leberschäden kommt, oder ob umgekehrt Stoffe aus der geschädigten und entzündeten Leber die psoriatischen Symptome in Haut und Gelenken verstärken.

Deutlich wird jedoch, dass es auf jeden Fall nicht schaden kann, bei einer Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis die Leber gut zu unterstützen. Dabei kann die Mariendistel helfen. Zwar gibt es bisher keine wissenschaftliche Studie, die belegen würde, dass eine Leber-unterstützende Therapie sich tatsächlich auch günstig auf das Hautbild bei einer Psoriasis auswirken würde. Eine einzige Studie aus



Mariendistel-Anbau in Österreich nahe Weitersfeld.



Die Samen der Mariendistel enthalten den Wirkstoff Silymarin.

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet.



dem Jahr 2014 von einem Forscherteam aus der Türkei gab aber erste Hinweise darauf, dass Polyphenole wie das Wirkstoffgemisch Silymarin aus der Mariendistel bestimmte Entzündungswege unterdrücken können, die durch das Protein (Zytokin) Tumor-Nekrosefaktor-alpha (TNF- $\alpha$ ) aktiviert werden. TNF- $\alpha$  kennen auch Patientinnen und Patienten mit Psoriasis. Es ist nämlich an der Steuerung der Entzündungsaktivität des Immunsystems auch bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis verantwortlich beteiligt.

In der Naturheilkunde wird Silymarin gern als Leber-unterstützendes Präparat bei Leber-belastenden Therapien wie beispielsweise mit Ciclosporin oder Methothrexat (MTX) empfohlen. Es gibt inzwischen auch Studien, die Hinweise geben, dass Bestandteile im Silymarin – die Flavolignane – die Haut vor UV-Schäden schützen und die körpereigene Abwehr gegen Hautkrebs stärken können. Deshalb könnte es ebenfalls hilfreich sein, Mariendistel-Präparate auch begleitend zu UV-Therapien bei Psoriasis zu nützen.

In Fertigarzneimitteln kommt der Wirkkomplex Silymarin höher konzentriert vor. Deshalb ist es ratsam, sich vor der Einnahme eines Mariendistel-Präparates mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt zu besprechen. Es sollte gemeinsam geklärt werden, welches Mittel zu welchem Zeitpunkt empfehlenswert ist. Einige der frei verkäuflichen Angebote sind dabei eher ungeeignet, um die Leber günstig zu beeinflussen. Beispielsweise erfüllen Tees aus Mariendistelkraut diesen Zweck nicht. Die wichtigen Inhaltsstoffe lösen sich kaum in Wasser und liegen daher in zu niedriger Konzentration vor. Ein Tee kann jedoch gegen Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl helfen.

Insgesamt haben Mariendistel-Präparate wenig Nebenwirkungen. Bei einer Überdosierung kann es mitunter zu Blähungen und Bauchschmerzen kommen. Deshalb ist die Dosierungsempfehlung jeweils unbedingt zu beachten. Allergiker sollten aber vorsichtig sein. Die Mariendistel gehört zu den Korbblütlern. Wer darauf allergisch reagiert, sollte die Heilpflanze vorsichtshalber nicht anwenden. ■

## Leberwickel – der Leber etwas Gutes tun

Naturheilkundler empfehlen, die Leber von Zeit zu Zeit mit einem warmen Leberwickel zu verwöhnen. Die Wärme reizt die Hautnerven und verstärkt die Durchblutung in der Haut über der Leberregion. Dadurch kommt es dort zu einer Verbesserung von Beschwerden wie Druck und Schmerz.

Für den Leberwickel wird ein feuchtwarmes Tuch unterhalb des rechten Rippenbogens auf die Haut gelegt. Darauf kommt eine angenehm warme Wärmflasche. Anschließend wird um den Rumpf ein trockenes Badetuch gewickelt. Während der Anwendung sollte man es sich mit einer Decke im Bett oder auf dem Sofa warm und gemütlich machen und den Wickel wirken lassen, bis er kalt ist. Das kann 30 Minuten bis zu einer Stunde dauern.

Um den Effekt zu verstärken, können auch als unterste Schicht angequetschte Kohlblätter auf die Haut gelegt werden. Möglich ist es auch,

einen Sud aus Scharfgarbe zu kochen, und damit das Tuch zu tränken, das auf die Haut kommt. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Leberregion vorher mit ein bis zwei Tropfen Rosmarinöl einzureiben, was die Durchwärmung intensiviert.

Die beste Tageszeit für einen Leberwickel ist der Abend, kurz vor dem Schlafengehen. Das unterstützt die Leber in ihren Entgiftungsaufgaben in der Nacht. Am folgenden Morgen sollte

man dann zwei Gläser lauwarmes Wasser trinken, um die zur Ausscheidung anstehenden Stoffe und Schlacken besser und schneller loszuwerden.

Leberwickel können gut als Kur einmal wöchentlich jeweils im Frühjahr und Herbst vier Wochen lang eingesetzt werden. Bei Anzeichen von Erkrankungen bieten Leberwickel allein keine ausreichende Behandlung. In solchen Fällen sollte immer eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. ■

