



Die violetten Korbblüten sind rundum bestachelt. Fotos: Brosius



Knospen und junge Blätter der Distel sind essbar.

# Stachelige Schönheit

## Mariendistel – alte Heil- und Gartenpflanze mit Charme

In Siedlungsnähe, auf ungenutzten Flächen am Rand von Höfen, Gärten und Feldern wuchsen früher viele Pflanzen, die als Heil- und Ritualpflanzen, als Wildgemüse oder Futterpflanzen kulturelle wie auch praktische Bedeutung hatten. Im Zuge immer aufgeräumterer Dörfer sind viele von ihnen heute aber größtenteils verschwunden. Eine davon ist die Mariendistel. Die alte Bauerngartenpflanze wurde als Heilpflanze und Wildgemüse genutzt und verwilderte auf Brachflächen, am Rand von Siedlungen, Gärten und Äckern. Mit ihren auffällig schönen Blättern ist die Mariendistel aber auch ein Blickfang am Rand des Kräuter- oder Blumengartens.

Silybum marianum gehört wie die meisten Disteln zu den Korbblütlern. Der verzweigte Blütenstängel der zweijährigen Pflanze wird etwa eineinhalb bis zwei Meter hoch, gelegentlich auch höher. Die violetten, kugelförmigen, im Verhältnis zur Größe der ausladenden Pflanze relativ kleinen Blütenköpfe öffnen sich zwischen Juni und September. Sie sind von spitzstacheligen Hüllblättern umgeben und ähneln kleinen Artischockenblüten. Das Eindrucksvollste an der Pflanze sind jedoch die großen, glänzenden, bedornigten Blätter, die ein unregelmäßiges weißes Netzmuster ziern.

Der Sage nach sollen die weißen Streifen von der Mutter-

milch der heiligen Maria herrühren. Als diese ihr Kind auf der Flucht vor Herodes auf einem Stein sitzend gestillt habe, seien einige Milchtropfen auf eine nebenan wachsende Distel gefallen.

### Einsatz als Heilpflanze

Als Heilpflanze wurde die Mariendistel bereits im Mittelalter in Klostergärten gezogen. Damals wurden vor allem die Wurzeln und Blätter bei Magenschmerzen, fliegender Hitze, Malaria und Gelbsucht verwendet sowie nach der Signaturenlehre auch gegen „Stechen im Leib“ und zur Förderung der

Milchbildung eingesetzt. Heute sind es die harten, glänzenden, braun marmorierten Samen, die medizinisch genutzt werden. Vor allem diese enthalten (zu 1,5 bis drei Prozent) Silymarin, eine Mischung verschiedener Flavonoidwirkstoffe, die die Leber vor schädlichen Einflüssen schützt und zugleich den Aufbau neuer Zellen fördert. Wirksam ist Silymarin bei Leberverfettung und Vergiftungen, beispielsweise durch übermäßigen Alkoholgenuß oder Medikamentenmissbrauch. Extrakte aus der Mariendistel werden auch bei chronischer Hepatitis und sogar als einzig wirksames Gegenmittel bei Knollenblätterpilzvergiftungen eingesetzt. In einigen Ländern Südosteuropas wird die Mariendistel deshalb für medizinische Zwecke auch feldmäßig angebaut.

In Teezubereitungen aus Mariendistelfrüchten ist die Konzentration der Inhaltsstoffe zu gering, um bei akuten Vergiftungen wirksam zu sein; sie können aber bei Blähungen und Völlegefühl helfen und werden auch als mehrwöchige Trinkkur zur allgemeinen Stärkung der Leber empfohlen (siehe Kasten).

Auch als Wildgemüse ist die Mariendistel interessant. Die ungeöffneten Blütenknospen und die geschälten, gedünsteten

Blattstiele und Stängel lassen sich ähnlich wie die von Artischocken oder Cardy (Kardone) zu Gemüsegerichten verwenden. Die jungen Blätter im Frühjahr galten im Mittelmeerraum bereits in der Antike als Delikatesse. Gedünstet und mit gutem Öl verfeinert, ergeben sie ein zartes Gemüse, desgleichen die geschälten Wurzeln.

### Mariendistel wieder ansiedeln

In Vorderasien, wo die Mariendistel ursprünglich zu Hause ist, gilt sie aufgrund ihrer starken Aussamungskraft als Unkraut. Unter hiesigen Klimabedingungen und bei der entsprechend großen Konkurrenz anderer Wildpflanzen ist eine übermäßige Vermehrung nicht zu befürchten. Eher braucht die Mariendistel heute etwas Unterstützung bei der Ansiedlung auf ihr zugehörigen Standorten. Sie liebt Sonne und Wärme und bevorzugt offenen, eher trockenen, etwas kalkhaltigen Boden.

Plätze vor dem Gartenzaun oder am Rand einer unversiegelten, offenen oder gepflasterten Hoffläche bieten sich an. Auch selten genutzte Lagerplätze für Steine oder Holz können geeignete Standorte sein. Die Mariendistel macht sich aber auch gut

im Garten am Rand eines Blumen-, Kräuter- oder Heilpflanzenbeets, etwa zusammen mit Königskerzen, Ringelblumen und Salbei. Auch Artemisien, Lavendel und Bartiris sind passende Nachbarn. Nur zu nahe an schmale Wege sollte man die stachelige Schönheit lieber nicht setzen.

Wenn man keine fertigen Pflanzen kaufen will, kann man am ausgesuchten Platz eine dünne Schicht Humuserde vermischt mit Steinmehl streuen und die Samen direkt hineinsäen. Sicherer ist allerdings die Voranzucht in Töpfen ab März, ausgepflanzt wird dann im April oder Mai. Durch Selbstaussaat entstandene Jungpflanzen werden vorteilhaft verpflanzt, solange sie erst wenige Blätter entwickelt haben. Später ist das Umsetzen aufgrund der langen Pfahlwurzel heikler. Am besten gelingt der Umzug an einem bewölkten, nicht zu heißen Tag. Mit ihren großen, weiß marmorierten Blättern ist die Mariendistel sehr dekorativ, braucht aber auch einigen Platz. Auf guten, nährstoffreichen Böden darf der Abstand zwischen den Pflanzen deshalb bis zu einem Meter betragen. Auf magerem, steinreichem Boden genügt die Hälfte.

**Pflege und Ernte**

Um möglichst viele Samen zu ernten, sind trockene, steinige Böden am besten geeignet. Dort schießen die Disteln schnell in Blüte. Will man sich an den dekorativen Blättern erfreuen und die Pflanze auch kulinarisch nutzen, sollte man der Mariendistel lieber einen tiefgründigen und



Die weiße Musterung der Blätter galt als Signatur zur Milchbildung.



In Klostergärten war die Mariendistel als Heilpflanze gefragt.

gleichmäßig feuchten Standort mit humusreichem Boden geben. Nur dort entwickelt sie große, saftige Blätter und zarte Blattstiele und Blütenknospen. Entsprechend empfiehlt es sich, die eigentlich trockenheitsverträgliche Mariendistel bei großer Hitze und lang anhaltender Trockenheit dennoch hin und wieder zu gießen. Bei Jungpflanzen kann eventuell auch ein Schnecken-schutz nötig sein. Darüber hi-

naus kann man die robusten Pflanzen weitgehend sich selbst überlassen.

Die Samen sind erntereif, wenn sich auf den Fruchtständen eine weiße „Wolle“ zeigt. Das sind die Flugschirmchen der Samen, sie müssen vor der Verwendung und Aufbewahrung der Samen abgezupft werden. Zur Samenernte wie auch zu sonstigen Arbeiten an den äußerst stacheligen Pflanzen, empfehlen

sich Ärmel und dicke Handschuhe. Einfacher haben es Insekten und Vögel, die Blüten und Samenköpfe im Flug erreichen. Vor allem Hummeln, aber auch Bienen und Schmetterlinge nutzen das Nektar- und Pollenangebot der violetten Röhrenblüten ausgiebig. Über die reifen Samen freuen sich Distelfink und Stieglitz; auch Spatzen wurden schon an den Samenköpfen beobachtet.

Anke Brosius

**Leberstärkender Tee mit der Mariendistel**

Für eine Trinkkur zur Stärkung von Leber und Galle werden Mariendistelsamen zu gleichen Teilen mit Löwenzahnwurzel und Artischockenblatt gemischt. Zur Verstärkung der blähungswidrigen Wirkung kann man noch etwas Pfefferminze oder Kümmelsamen dazugeben.

Für eine Tasse Tee wird jeweils ein Teelöffel dieser Mischung mit heißem Wasser übergossen. Dann lässt man die Mischung fünf bis sieben Minuten ziehen. Etwa vier bis sechs Wochen lang trinkt man dreimal täglich eine Tasse. Wichtig ist, die Mariendistelsamen für den Tee immer frisch im Mörser zu zerstoßen (alternativ: Kaffeemühle oder Mixer), weil die Inhaltsstoffe durch den Aufguss alleine nicht aus den harten Samen gelöst werden. ■



Die Heilkraft steckt in den glänzenden Samen (links). Vor dem Gebrauch müssen die Samen gemörsert werden (rechts).