

WAS DIE MARIENDISTEL KANN UND WIE SIE WIRKT

Physiologische Effekte und Naturheilkundliche Eigenschaften



Die Mariendistel ist ein "Multitalent" Untersuchte Effekte

Lebergesundheit

- **Leberschützend** ^{1 2}
Hilft bei der Verarbeitung toxischer (giftiger) Substanzen in der Leber wie, z.B.
- das Eindringen von Hepatitis C-Viren in die Leberzelle ³

	▪ entzündungshemmend ^{2 4} ▪ leberregenerierend ² ▪ antifibrotisch ^{1 2} ▪ Verbessert Leberenzymwerte ⁵
Tumore	▪ krebszellenhemmend ^{6 7}
Herz-Kreislaufsystem	▪ kardioprotektiv (herzschützend) und blutdrucksenkend ⁶ ▪ Positiver Einfluss auf Blutfettwerte ⁸
Darmgesundheit und Verdauung	▪ entzündungshemmend (Reizdarm) ⁹ ▪ Hilft bei Verdauungsbeschwerden ¹
Nervensystem	▪ neuroprotektiv (Nervenschützend) ⁶
Stoffwechsel	▪ antidiabetisch ¹⁰ ▪ Positive Wirkung bei Diabetes Mellitus – Komplikationen ^{11 12}

Bewegungsapparat	▪ antiarthritisch ^{13 14 15}
Gesundheit allgemein	▪ antioxidativ (schützt vor oxidativen Stress) ^{2 6 7}

Immunsystem	▪ immunmodulierend ^{7 16}
	▪ entzündungshemmend ⁷
	▪ antiallergisch ⁷

Quellen und vertiefende Literatur

¹ „Silybi mariani fructus- herbal medicinal product | European Medicines Agency“, zugegriffen 8. Januar 2024, <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/silybi-mariani-fructus>.

² H. Schilcher, S. Kammerer, und T. Wegener, *Leitfaden Phytotherapie*, 4. Auflage (Elsevier, 2010).

³ Julie Blaising u. a., „Silibinin Inhibits Hepatitis C Virus Entry into Hepatocytes by Hindering Clathrin-Dependent Trafficking: Silibinin Inhibition of Viral Entry“, *Cellular Microbiology*, Juli 2013, n/a-n/a, <https://doi.org/10.1111/cmi.12155>.

⁴ Abdel-Rahman El-Zayadi u. a., „Non-interferon-based Therapy: An Option for Amelioration of Necro-inflammation in Hepatitis C Patients Who Cannot Afford Interferon Therapy“, *Liver International* 25, Nr. 4 (August 2005): 746–51, <https://doi.org/10.1111/j.1478-3231.2005.01110.x>.

⁵ Ludovico Abenavoli u. a., „Milk Thistle in Liver Diseases: Past, Present, Future“, *Phytotherapy Research* 24, Nr. 10 (Oktober 2010): 1423–32, <https://doi.org/10.1002/ptr.3207>.

⁶ Karan Wadhwa u. a., „Mechanistic Insights into the Pharmacological Significance of Silymarin“, *Molecules* 27, Nr. 16 (21. August 2022): 5327, <https://doi.org/10.3390/molecules27165327>.

⁷ Nafiseh Esmaeil u. a., „Silymarin Impacts on Immune System as an Immunomodulator: One Key for Many Locks“, *International Immunopharmacology* 50 (September 2017): 194–201, <https://doi.org/10.1016/j.intimp.2017.06.030>.

⁸ Ying Xie u. a., „Suppression of Up-Regulated LXRα by Silybin Ameliorates Experimental Rheumatoid Arthritis and Abnormal Lipid Metabolism“, *Phytomedicine* 80 (Januar 2021): 153339, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2020.153339>.

⁹ Dipak Kumar Sahoo u. a., „Oxidative Stress, Hormones, and Effects of Natural Antioxidants on Intestinal Inflammation in Inflammatory Bowel Disease“, *Frontiers in Endocrinology* 14 (28. August 2023): 1217165, <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1217165>.

¹⁰ Christos E. Kazakis u. a., „The Therapeutic Potential of Milk Thistle in Diabetes“, *The Review of Diabetic Studies* 11, Nr. 2 (2014): 167–74, <https://doi.org/10.1900/RDS.2014.11.167>.

¹¹ Chun Chu u. a., „Role of Silibinin in the Management of Diabetes Mellitus and Its Complications“, *Archives of Pharmacal Research* 41, Nr. 8 (August 2018): 785–96, <https://doi.org/10.1007/s12272-018-1047-x>.

¹² Aline Maria Stolf, Cibele Campos Cardoso, und Alexandra Acco, „Effects of Silymarin on Diabetes Mellitus Complications: A Review: SILYMARIN ON DIABETES COMPLICATIONS“, *Phytotherapy Research* 31, Nr. 3 (März 2017): 366–74, <https://doi.org/10.1002/ptr.5768>.

¹³ Xie u. a., „Suppression of Up-Regulated LXRα by Silybin Ameliorates Experimental Rheumatoid Arthritis and Abnormal Lipid Metabolism“.

¹⁴ Maria Luisa Dupuis u. a., „The Natural Agonist of Estrogen Receptor β Silibinin Plays an Immunosuppressive Role Representing a Potential Therapeutic Tool in Rheumatoid Arthritis“, *Frontiers in Immunology* 9 (17. August 2018): 1903, <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.01903>.

¹⁵ W. W. Tong u. a., „Silibinin Alleviates Inflammation and Induces Apoptosis in Human Rheumatoid Arthritis Fibroblast-like Synoviocytes and Has a Therapeutic Effect on Arthritis in Rats“, *Scientific Reports* 8, Nr. 1 (19. Februar 2018): 3241, <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21674-6>.

¹⁶ G. Deák u. a., „[Immunomodulator effect of silymarin therapy in chronic alcoholic liver diseases]“, *Orvosi Hetilap* 131, Nr. 24 (17. Juni 1990): 1291–92, 1295–96.