Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 2

Artikel: Mariendistel, Silybum Marianum
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969229

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 23.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Auf der Fahrt nach Zürich verweigerte ich natürlich das Essen, trank aber ungefähr 4 dl Mineralwasser ohne Kohlensäure mit 1 Tropfen Echinaforce darin. Mit Galle vermischt kam nach einer halben Stunde auch dieses Wasser wieder zurück, aber ich hatte von nun an wenigstens Ruhe. Anderntags war die Vergiftung abgeklungen, und alles war wieder in Ordnung, nur hatte ich 3 kg abgenommen.
Ich war froh, dass mein Körper so prompt und natürlich arbeitete. Wenn dies nicht geschieht, dann bleiben die Gifte im Körper und verursachen mit der Zeit eine scheinbare Immunität, doch kann diese die Bildung chronischer Leiden nicht verhindern. Wenn jedermann auf Giftstoffe so radikal ansprechen würde, wären diese sicher bald aus unseren Nahrungsmitteln verschwunden, denn man würde die Schädigungen bestimmt ernstlich untersuchen und die Ursache zum Wohle aller beheben.

Mariendistel, Silybum Marianum

Anlass zum Schreiben dieses Artikels gab mir ein Aufenthalt am Mittelmeer. Ich befand mich auf einem durch das Regenwasser ausgehöhlten, verlöcherten Kalksteinfelsen, als soeben die Sonne aufging und ihre glitzernden Strahlen über die unruhig hin und her wogenden Wellen gleiten liess. Nicht weit von meinem Sitzplatz entfernt, entdeckte ich blühende Mariendisteln mit ihren silbrig geränderten, zugleich aber auch stachlig dornigen Blättern, die mir glänzend entgegenblickten. Es gefällt dieser Pflanze in der feuchten, salzigen Meerluft, die sie mit würzigem Hauch umgibt. Auch der steinige Boden sagt ihr zu. Selbst in der fast regenlosen, trockenen Sommerszeit fehlt es ihr durch den Tau der Nacht nicht an genügend Feuchtigkeit, um leben zu können.
Die Mariendistel ist eine sehr alte Heilpflanze, aber dennoch ist sie, wie viele andere pflanzlichen Wohltäter der Menschheit, zeitweise in Vergessenheit geraten. Neuere Forschungen haben nun aber bekanntgegeben, dass die Pflanze eines der besten Heilmittel bei Lebererkrankungen darstellt. Dies trifft vor allem bei einer typischen Hepatitis zu. Noch wissen wir zwar nicht, welchen Stoffen der Pflanze wir die hervorragende Heilwirkung für die Leber zuschreiben können, ob den Bitterstoffen, dem ätherischen Öl, den Aminosäuren, vielleicht dem Zystin oder andern, noch unentdeckten Wirkstoffen. Auf alle Fälle aber ist es eine Tatsache, dass die Gesamtheit der bekannten und unbekannten Wirkstoffe bei Hepatitis die erwähnten Heilwirkungen auszulösen vermögen, und darüber können wir erfreut sein. Es gibt bekanntlich noch viele andere Heilpflanzen, von denen man aus Erfahrung wohl weiss, dass sie zu helfen vermögen, doch kennt man ihre spezifischen Wirkstoffe noch nicht. Bei der Mariendistel konnte man durch viele praktische Versuche den Nachweis erbringen, dass sie sich bei Leberleiden gut bewährt. Schliesslich ist es für den Wissenschaftler von grösserer Wichtigkeit, die Wirkstoffe einer Pflanze genau feststellen zu können als für den Patienten, der sich damit zufriedengibt, wenn er die heilende Wirkung zu verspüren bekommt. Welche Stoffe dazu beitragen, interessiert ihn in der Regel wenig.
Bekanntlich gibt es wenig Pflanzen, die bei Lebererkrankungen wirksam sind. Vermag nun aber eine solche Pflanze selbst dann noch zu helfen, wenn bereits viele Leberzellen zerstört sind, dann ist es doppelt wichtig, über dieses wertvolle Kräutlein und seine Heilwirkung unterrichtet zu werden. Selbst für den Gesunden oder noch nicht Kranken, wie Dr. Bircher den vermeindlich Gesunden so treffend bezeichnete, ist die Mariendistel wertvoll, kann sie doch bei zeitweiliger Einnahme als günstiges Leberschutzmittel dienen. Dies ist gerade heute sehr nützlich, weil die Leber stärkeren Belastungen ausgesetzt ist als früher. Da sie mit vielen Giften, die wir aus der Luft

und in der Nahrung einnehmen, fertig werden muss, ist es angebracht, mindestens einmal im Jahr drei bis vier Wochen lang eine Kur mit der Mariendistel zur Reinigung und Stärkung der Leber durchzuführen. Es genügt, wenn man dreimal täglich 20 Tropfen der Tinktur in etwas Wasser einnimmt, und zwar jeweils eine halbe Stunde vor dem Essen. Noch angenehmer ist die Einnahme in Pfefferminztee, da dieser das Aroma verbessert. Statt der Tinktur kann man auch einen Teelöffel voll Sirup einnehmen. Nach irgendeiner Leberkrankheit, nach einer Leberstörung oder nach einer Gelbsucht sollte man zur Mariendistel greifen, um eine Woche lang den Sirup oder die Tinktur einzunehmen, da dies die bösen Neben- und Nachwirkungen zu verhüten hilft.

Was man von Tannenknospen wissen sollte

Bald gehen wir erneut dem Frühling entgegen, und es ist wieder an der Zeit, dass unsere Tannen ihre Knöspchen, die in kleine Zellulosehäutchen eingepackt sind, sprengen. Dadurch haben sie die Möglichkeit, ihr schönes hellgrünes und zugleich zartes Kleid lieblich zu entfalten. Schon zur Zeit als unsere Urgrossmütter und Grossmütter noch nicht wussten, dass diese Knospen sehr viel Vitamin C enthalten, sammelte man sie jedes Frühjahr. Es war damals üblich, daraus einen Tannenknospenhonig zuzubereiten, indem man die Knospen zuerst überbrühte, auspresste und mit Kandiszucker und Honig zum Sirup oder dem bereits erwähnten Tannenknospenhonig umgestaltete. Wenn ein Kind etwas bleich war oder gar zu husten begann, dann erhielt es täglich 1—2mal ein Teelöffelchen voll von diesem guten Erzeugnis. Das half Schlimmeres zu verhüten und war auf alle Fälle eine Wohltat für das Kind. Manchmal begann ein Kind auch gekünstelt zu husten, weil es dadurch ein Löffelchen des geliebten Tannenknospensirups zu erhalten hoffte. Mochte die Mutter auch den kleinen Schlaumeier durchschauen, konnte sie ihn doch begreifen, so dass er auch trotz vorgetäuschtem Husten sein herrlich schmeckendes Löffelchen Tannenknospenhonig zu schlecken bekam.

Schonende Herstellungsart

Es ist begreiflich, dass man beim Einkauf eines solchen Honigs oder Sirups den hohen Gehalt an Vitamin C sowie die vorzüglich wirkenden ätherischen Öle ungeschmälert in dem erstandenen Erzeugnis vorfinden möchte. Dies kann mit einer modernen Herstellungsmethode erreicht werden. Man presst die frisch gesammelten Tannenknospen mit Hochdruckpressen aus. Den Rückstand extrahiert man. Im Vakuumapparat bereitet man aus dem erhaltenen Extrakt mit Honig, Fruchtsaftkonzentraten und Naturzucker einen Sirup. Nach Fertigstellung fügt man diesem den rohen Press-Saft bei, wodurch er gehaltlich und geschmacklich überaus gewinnt. Dies nun ergibt den Tannenknospensirup, der unter dem Namen Santasapinasirup bekannt ist. Durch die erwähnte Zubereitungsart bleiben diesem Sirup die Gehalts- und Geschmacksstoffe der frischen Tannenknospen völlig unverändert erhalten.

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene lieben ihn, sobald der Hals durch Erkältung zu kratzen beginnt und sich ein unangenehmer Husten oder tiefsitzender Katarrh anmeldet. Mag dies im Herbst, Winter oder auch erst im Frühling der Fall sein, immer ist der Tannenknospensirup hoch willkommen, wenn man ihn zur Milderung und Heilung benötigt.

Der erwähnte Santasapinasirup ist durch seine schonende Herstellungsart ein Naturerzeugnis, das zwar nach dem Rezept von Grossmutter, aber nichtsdestoweniger mit modernen, technischen Methoden hergestellt wird. Die frischen Tannenknospen, die dazu Verwendung finden, können die ganze Frühlingskraft, die sie aufgespeichert haben, nutzbringend an den wertvollen Sirup abgeben.