

<b>Botanischer Name:</b>	Silybium marianum
<b>Deutscher Name:</b>	Mariendistel
<b>Familie:</b>	Asteraceae (Korbblütengewächse)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Silymarin, Flavonoide wie Quercetin, Phytosterole
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Früchte, Kraut
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Früchte: August- September
<b>Zubereitung:</b>	1/2 Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergiesen. 2-5 Minuten ziehen lassen und dann abgessen.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Ursprünglich war die Mariendistel in Südeuropa, Südrussland, Kleinasien und Nordafrika heimisch. Schon im Altertum wird sie in Europa als Heilmittel genutzt. Dioskurides empfahl sie bei Personen die Probleme mit den Sehnen hatten und als galletreibendes Mittel.
<b>Wirkungsweise:</b>	
<i>Innerlich:</i>	verdauungsfördernd, leberstärkend, entgiftend
<i>Äusserlich:</i>	durchblutungsfördernd,
<b>Verwendung in der Heilkunde:</b>	
<i>Innerlich:</i>	Verdauungsbeschwerden, Leberkrankheiten
<i>Äusserlich:</i>	Tinktur aus den Samen bei Krampfadern
<b>Verwendung in der Küche:</b>	Wurzel als Gemüse, gequetschte Samen kann man über Salate streuen
<b>Warnhinweise:</b>	
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Nach einer Sage rühren die weissen Flecken auf den Blättern von der Milch Marias, als sie Jesus säugte. Die Samen werden als Stechkörner bezeichnet und wirken als Mittel gegen Seitenstechen.

