

Mariendistel & Cholin

Zum Schutz der Leber und zur Verbesserung der Leberfunktion



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Mariendistel-Extrakt	200,00 mg	**
davon Silymarin	160,00 mg	
Cholinbitartrat	210,00 mg	**
davon Cholin	86,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Mariendistel

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae), ist v. a. in Mitteleuropa beheimatet und wächst bevorzugt auf steinigem Untergrund. Sie erreicht eine Höhe von bis zu 1,5 Metern und ihre intensiven purpurfarbenen Blütenköpfe sind von stacheligen Blättern umgeben.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Mariendistel befinden sich in den Mariendistelsamen, die erst nach der Blütezeit zum Vorschein kommen. Der Hauptwirkstoff der Mariendistel ist das Silymarin. Dabei handelt es sich um einen Wirkstoffkomplex, der sich aus den Flavonoiden Silibinin, Isosilibinin, Silychristin und Silydianin zusammensetzt. Weitere Inhaltsstoffe der Mariendistel sind Fettsäuren wie Linol- und Ölsäure sowie reichlich Eiweiß.

Die Mariendistel zählt zu den antioxidativ wirkenden Heilpflanzen, die nicht nur freie Radikale neutralisiert, sondern auch die körpereigene Antioxidantienproduktion anregt. Ferner aktiviert die Mariendistel die körpereigene Entgiftungsfähigkeit der Leber (Phase I und Phase II), fördert die Regeneration der Leberzellen und wirkt zugleich leberschützend. Auch verdauungsfördernde Eigenschaften werden der Mariendistel zugesprochen.

Physiologische Funktionen Mariendistel

- **Leberschutz und Entgiftung:** Die Mariendistel gilt als Heilpflanze der Leber. Sie schützt die Leber nicht nur vor Giftstoffen, sondern unterstützt auch die Entgiftung sowie die Regeneration der Leber. Verantwortlich dafür ist das Wirkstoffgemisch Silymarin. Silymarin erhöht die Eiweißsyntheserate und damit die Regenerationsfähigkeit gesunder Leberzellen und fördert zugleich die Reparatur bereits beschädigten Lebergewebes. Außerdem stärkt Silymarin die Zellmembran der Leberzellen und erschwert so das Eindringen von Giftstoffen in die Zellen. Neben den hepatoprotektiven Eigenschaften spielen auch die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Silymarin eine wichtige Rolle für die leberschützende Wirkung der Mariendistel.

Körpereigene Entgiftungsprozesse können so effektiv unterstützt und gefördert werden. Toxische Stoffe wie Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte werden besser abgebaut und ausgeschieden und die Leber als zentrales Entgiftungsorgan geschützt.

Aus diesen Gründen findet die Mariendistel v. a. Anwendung bei Lebererkrankungen. Klinische Studien bestätigen die Wirksamkeit bei chronisch-entzündlichen (Hepatitis), toxischen und alkoholbedingten Lebererkrankungen sowie bei Leberzirrhose. Auch das Fortschreiten von Lebererkrankungen, wie etwa einer Leberverfettung, wird verlangsamt.

- **Verdauungsfördernde Eigenschaften:** Viele Magen-Darm-Probleme haben mit einer Überforderung des Verdauungssystems zu tun. Durch die Stärkung des Leber-Galle-Systems trägt die Mariendistel auch zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei. Die verdauungsfördernden Eigenschaften helfen bei fettigem Essen und lindern zudem Völlegefühl, Oberbauchschmerzen, Blähungen und Übelkeit.

Synergie mit Cholin

Cholin ist ein essentieller Nährstoff, der eine wichtige Rolle in verschiedenen körpereigenen Stoffwechselprozessen spielt. So ist Cholin am Homocystein- und Fettstoffwechsel beteiligt und ist wesentlich an der Aufrechterhaltung einer gesunden Leberfunktion beteiligt.

- **Leberschutz und Fettstoffwechsel:** Cholin ist ein essenzieller Bestandteil von Phospholipiden, die eine wichtige Rolle beim Transport von Fetten im Körper spielen. Es hilft die Ansammlung von Fetten in der Leber zu verhindern und reduziert das Risiko für die Entstehung einer nichtalkoholischen Fettleber. Die nichtalkoholische Fettleber (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease = NAFLD) gehört weltweit zu den häufigsten chronischen Lebererkrankungen. Ca. 30% der europäischen Bevölkerung sind von der NAFLD betroffen. Als Bestandteil des VLDL (Very Low Density Lipoprotein) hat es die Aufgabe, Fett und Cholesterin aus der Leber in andere Körpergewebe zu befördern. Im Gegensatz dazu führt eine Mangel an Cholin dazu, dass vermehrt Fett in der Leber eingelagert wird. Eine ausreichende Versorgung mit Cholin leistet somit einen wesentlichen Beitrag für den Lipidstoffwechsel und zur Aufrechterhaltung bzw. Verbesserung einer normalen Leberfunktion. Da Cholin auch die Regeneration der Leber unterstützt, spielt Cholin in der ergänzenden Behandlung von Lebererkrankungen ebenfalls eine bedeutende Rolle.
- **Entgiftungsfunktion der Leber:** Cholin ist an der Produktion von Gallensäure beteiligt, die für die Verdauung von Fetten und die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper wichtig ist. Es unterstützt die Leber bei der Entgiftung von Schadstoffen wie Alkohol, Medikamenten und Umweltgiften und kann helfen, die Leber vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Da bei einer Fettleber auch die Entgiftungsfunktion der Leber eingeschränkt ist, trägt die

Einnahme von Cholin nicht nur einen normalen Fettstoffwechsel bei, sondern unterstützt auch eine normale Leberfunktion und die Entgiftungsleistung der Leber.

- **Zellschutz:** Cholin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, die alle Körperzellen umgeben. Es hilft, die Integrität der Zellmembranen zu erhalten und sie vor Schäden zu schützen. In der Leber spielt Cholin eine wichtige Rolle beim Schutz der Leberzellen vor Entzündungen und Schädigungen.

Praxishinweis

Reinsubstanzen: Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Cholin übt in Kombination mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Mariendistel eine synergistische Wirkung auf die Leber aus. Die entgiftenden und leberschützenden Eigenschaften von Cholin und der Mariendistel ergänzen sich hervorragend und fördern bzw. unterstützen so auf natürliche Weise eine normale Leberfunktion.

Hochwertige pflanzliche Extrakte aus den Samen der Mariendistel (*Silybum marianum*) weisen einen hohen standardisierten Gehalt an Silymarin (80 %) auf.

Cholin wird in Form von hochbioverfügbarem Cholinbitartrat empfohlen. Cholin ist hier an Weinsäure (Bitartrat) gebunden und weist mit 37 % einen besonders hohen Anteil an reinem Cholin auf. Es ist gut verträglich, wird leicht vom Körper aufgenommen und ist sowohl für Vegetarier als auch Veganer geeignet.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis vor der Mahlzeit mit viel Wasser einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Mariendistel sollte über einen längeren Zeitraum (mindestens 8 Wochen) eingenommen werden, um die volle Wirkung zu erzielen.

Anwendungsbereich

1. Unterstützung einer normalen Leberfunktion
2. Leberschutz
3. Unterstützung des Leberstoffwechsels
4. Verbesserung der Leberregeneration
5. Begleitend bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen
6. Anregung des Gallenflusses
7. Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Unwohlsein oder Blähungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Natürliche Bitterstoffe regen die Verdauung an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion, siehe Nährstoff-Tipp 10020132.
- Pflanzenextrakte und Vitalpilz für eine gesunde Leberfunktion, siehe Nährstoff-Tipp 10019219.
- Omega-3-Fettsäuren besitzen entzündungshemmende Eigenschaften, siehe Nährstoff-Tipps 10020672 und 10019366 (Omega 3 vegan).

Wechselwirkungen

Vorsicht: Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen Korbblütler (z. B. Arnika, Ringelblume, Schafgarbe) sowie bei Verschluss der Gallenwege, Gallensteinleiden sowie Entzündungen der Gallenwege bzw. der Gallenblase.

Silymarin oder Mariendistelextrakt reduziert bei gleichzeitiger Einnahme die hepatotoxischen Eigenschaften von bestimmten Medikamenten. Dazu zählen Analgetika, Antiepileptika, Tuberkulosemittel, trizyklische Antidepressiva und Neuroleptika.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leit-faden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9
- 2) Björklund G, et al (2023). *Medicinal Plant-Derived Phytochemicals in Detoxification*. *Curr Pharm Des*.

- 3) *Drugs and Lactation Database (LactMed®)* [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development; 2006–. *Milk Thistle*. 2023 Mar 15. PMID: 30000830.
- 4) Federico A, et al (2017). *Silymarin/Silybin and Chronic Liver Disease: A Marriage of Many Years*. *Molecules*. 22(2):191.
- 5) Bahmani M, et al (2015). *Silybum marianum: Beyond Hepatoprotection*. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 20(4):292-301.
- 6) Abenavoli L, et al (2010) *Milk thistle in liver diseases: past, present, future*. *Phytother Res*. 24(10):1423-32.
- 7) Abenavoli L, et al (2018). *Milk thistle (Silybum marianum): A concise overview on its chemistry, pharmacological, and nutraceutical uses in liver diseases*. *Phytother Res*. 32(11):2202-2213.
- 8) Wadhwa K, et al (2022). *Mechanistic Insights into the Pharmacological Significance of Silymarin*. *Molecules*. 27(16):5327
- 9) Jiang G, et al (2022). *Hepatoprotective mechanism of Silybum marianum on nonalcoholic fatty liver disease based on network pharmacology and experimental verification*. *Bioengineered*. 13(3):5216-5235.
- 10) Ball KR, Kowdley KV (2005). *A review of Silybum marianum (milk thistle) as a treatment for alcoholic liver disease*. *J Clin Gastroenterol*. 39(6):520-8
- 11) Chai C, et al (2023). *Dietary choline intake and non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD) in U.S. adults: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2017-2018*. *Eur J Clin Nutr*. 77(12):1160-1166
- 12) Sherriff JL, et al (2016). *Choline, Its Potential Role in Nonalcoholic Fatty Liver Disease, and the Case for Human and Bacterial Genes*. *Adv Nutr*. 7(1):5-13.
- 13) Corbin KD, Zeisel SH (2012). *Choline metabolism provides novel insights into nonalcoholic fatty liver disease and its progression*. *Curr Opin Gastroenterol*. 28(2):159-65.