

## RATGEBER

## Wenn die Leber kränkelt

Die Leber hat sehr viele Aufgaben, sie entgiftet das Blut von schädlichen Stoffwechselprodukten, synthetisiert Zucker aus Fett (Glykogenspeicherfunktion), verarbeitet und speichert Fett aus der Nahrung, bildet Blut-eiweisse (Proteine wie = Gerinnungsfaktoren), reguliert das Cholesterin (wichtiger Baustein von Hormonen wie Stresshormone, Geschlechtshormone), speichert Eisen und Vitamine, bildet die Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung und zur Entgiftung über den Darm. Alkohol, Medikamente (siehe Kasten) und Infektionen (viral, bakteriell, durch Parasiten) sind meist die Ursache für einen Leberschaden. Nach der Leberentzündung folgt ein fortschreitender Umbau der Leber in eine Zirrhose (Leberschrumpfung). Der Leberschaden wird anhand erhöhter Serumwerten der Leberenzyme und des Prokollagen-3-Peptids diagnostiziert. Zu den klini-



Die Heilwirkung der Mariendistel war schon in der Antike bekannt. Bilder zVg

schen Beschwerden, die auf eine Leberschädigung weisen, zählen Übelkeit und Erbrechen, Völlegefühl, Appetitmangel, saures Aufstossen, Bähungen, unklare Bauchbeschwerden, Müdigkeit und Juckreiz.

**Der Wirkstoff der Mariendistel**

Schon in der Antike war die Heilwirkung der Mariendistel bekannt, ihre leberschützende Wirkung wurde aber erst im 19. Jahrhundert entdeckt. In Laborversuchen wurde gezeigt, dass der Wirkstoff Silymarin die äussere Hülle der Leberzellen (die Zellmembran) stabilisiert. Dadurch können giftige Stoffe weniger gut in die Leberzellen gelangen, und Leberenzyme können weniger leicht die Leberzellen verlassen. Die kranke Leber kann sich unter einer Behandlung mit Mariendistelextrakt erholen. Die Leberentzündung und der Leberumbau stagnieren und bessern sich.

Der Wirkstoff der Mariendistel ähnelt in seiner Struktur dem Kortison. Ähnlich wie Kortison fördert der Wirkstoff die Eiweissbildung (zum Beispiel die der Gerinnungsfaktoren) und stellt die Leberfunktion wieder her. Ausgangsmaterial zur Herstellung von Extrakten aus der Mariendistel sind die getrockneten, reifen Früchte von *Silybanum marianum* ohne Dornenkrone. Der Wirkstoffgehalt wird als Silymaringehalt oder in Silibinin-Äquivalenten angegeben. Viele Studien weisen darauf hin, dass anfangs eine Extraktdosis mit 420 mg Silymarin/Silibinin verabreicht werden sollte.

Bei Langzeittherapie kann auf 210 bis 280 mg Wirkstoff pro Tag reduziert werden. Hierbei ist zu beachten, dass es drei galenische Zubereitungen gibt, solche, die den Wirkstoff komplett freisetzen, solche die etwa die Hälfte des Wirkstoffs freisetzen und solche, die eine Freisetzung des Wirkstoffs nicht erlauben. Fragen Sie deshalb eine Fachperson,



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

welches Mariendistelpräparat sie Ihnen empfiehlt.

**Auswirkungen der Mariendistel**

Da die Mariendistel den Gallefluss anregt, besitzt das Mariendistelextrakt eine geringe abführende Wirkung. Andere spezifische Nebenwirkungen sind nicht bekannt ausser dem gelegentlichen Auftreten einer Allergie (Korbblütlerallergie). Für Wechselwirkungen mit synthetischen Medikamenten gibt es keinen Hinweis.

Es liegen viele Hinweis gebende Studien zur leberschützenden Wirkung der Mariendistel vor, doch eine beweisende Studie steht noch aus. Prof. Saller (Emeritus der Universität Zürich) kam zu dem Schluss, dass in Anbetracht des Nutzen-Risiko-Verhältnisses Mariendistelextrakt bei Pilzvergiftungen und bei alkoholbedingter Zirrhose eingesetzt werden sollte. Ich empfehle den Extrakt bereits dann, wenn erhöhte Leberenzyme im Serum auf eine Leberschädigung weisen.

Inzwischen wurde das Mariendistelextrakt auch bei der Alzheimer-Demenz, bei der Bechterewschen Krankheit, bei Osteoporose, Zuckerkrankheit und hohem Cholesterin mit vielversprechendem Erfolg eingesetzt. Doch müssen weitere Studien bestätigen, dass die erzielten Wirkungen von klinischer Relevanz sind.

ANZEIGE.....

**■ MEDIKAMENTE, DIE EINEN LEBERSCHADEN AUSLÖSEN KÖNNEN**

- Hormone, welche die Muskelmasse vermehren
- Narkosemittel
- Bestimmte Medikamente zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen
- Bestimmte Medikamente zur Behandlung der Zuckerkrankheit
- Entzündungshemmer, Antirheumatika inklusive der Cox-2-Hemmer
- Krampflösende Medikamente
- Bestimmte Blutdrucksenker
- Bestimmte Anti-Pilzmedikamente
- Chemotherapeutika
- Bestimmte Medikamente gegen Tuberkulose, Aids
- Magensäure-Blocker
- Lipidsenker
- Östrogene
- Paracetamol
- Pflanzliche Medikamente (Schöllkraut, Kava-Kava, Beinwell und Pestwurz (wenn nicht pyrrolizidinfrei))
- Psychopharmaka
- Medikamente zur Hemmung der Schilddrüsenfunktion
- Tamoxifen

**Noch 2 Tage bis zur Weihnachts-Ausstellung**

Besuchen Sie uns diesen Freitag (ab 14.00 Uhr) oder Samstag (ab 09.00 Uhr) in unserem festlichen Weihnachts-Zelt.

Wir freuen uns auf Sie!



beratend. blumig. fantasievoll.



Vertrauen Sie unserer Beratung.

Inhaber: Patrick Müller  
Sonnenbergstrasse 2, 7000 Chur  
Tel. Nr. 081 / 353 27 47  
E-Mail: blumen@joos-chur.ch  
www.joos-chur.ch