



Benediktenkraut (Cnicus benedictus),



Benediktendistel, Benediktenkarde, Benediktenwurz genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Flockenblumen (*Centaurea*) der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und hat eine besondere Wirkung auf die gelbe Galle.

Das Benediktenkraut wächst als distelähnliche, einjährige, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von bis zu 60 Zentimetern. Die Laubblätter sind bis zu 30 cm lang und 8 cm breit mit kleinen Stacheln am Blattrand.

Der Körbchen förmige Blütenstand hat einen Durchmesser von 3 bis 4 cm und enthält viele

gelbe Röhrenblüten, die von vielen stacheligen Hüllblättern umgeben sind.

Die Pflanze stammt aus dem Mittelmeerraum und wird noch heute in Italien und Spanien angebaut.

Wie so oft sagt auch hier bereits der Name, den das Volk dieser Pflanze gab, viel über ihre Heilkraft aus. Sie ist Benedikt von Nursia geweiht, der um 500 n.Chr. lebte und das erste Kloster in Europa gründete. Er galt als besonders streng und es heißt, dass gepeinigete Glaubensbrüder ihn schließlich während des Abendmahls vergiften wollten. Doch als Benedikt die Messe zelebrierte, kroch das Gift in Schlangengestalt über den Rand des Messkelchs, und Benedikt war gerettet (W.-D. Storl, 2005)



Es wird gesagt, dass der heilige Benedikt von Nursia das Kraut seinen Mönchen, den Benediktinern, empfohlen habe, die es dann in den Klostergärten angebaut haben. So soll die Pflanze zu ihrem Namen gekommen sein.

Der heilige Benedikt soll das Kraut einst als Allheilmittel empfohlen haben. Fortan fand sich das Benediktenkraut in zahlreichen Klostergärten des gleichnamigen Ordens. Auch andere Heilkundige schwörten im Mittelalter auf die verdauungsfördernden Effekte der Pflanze. Und tatsächlich stecken in Benediktenkraut Bitterstoffe, die den Appetit anregen und Blähungen oder Völlegefühl vertreiben.

Trotzdem findet sich die Pflanze nur selten in Teemischungen oder pflanzlichen Arzneimitteln. Weitaus häufiger zählt das Kraut zur Mixtur von Kräuterlikören und Magenbittern.

Benediktenkraut blüht von Juni bis Juli. Es kommt im Mittelmeergebiet und in Kleinasien vor. Dort wächst es an Ackerrändern und auf steinig, trockenen Flächen.

Geerntet wird das Benediktenkraut kurz vor oder zur Blüte, da es in diesem Stadium die höchsten Gehalte an wirksamen Stoffen enthält. Verwendet wird die ganze Pflanze mit Ausnahme der Wurzel.

Siehe dazu Kurzfilme auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=YKbt2H4MamY>

Inhaltsstoffe

Die distelartige Pflanze gehört zu den aromatischen Bitterstoffdrogen. Hauptwirkstoff ist der Bitterstoff Cnicin, der antimikrobielle, cytotoxische (zelltötend) und antitumoröse Wirkung zeigt. Im Tierversuch konnte eine antiödematöse Wirkung nachgewiesen werden. Die Droge fördert die Speichel- und Magensaftsekretion durch die enthaltenen Bitterstoffe.

Die Bitterstoffe des Benediktenkrauts regen Geschmacksnerven auf der Zunge an. Dadurch fördern sie reflektorisch die Speichel- und Magensäurebildung. Zudem wird das Verdauungshormon Gastrin im Magen freigesetzt, welches die Magen-Darm-Tätigkeit anregt. Diese Mechanismen lösen Hunger aus und bringen die Verdauung in Gang.

Extrakte aus Benediktenkraut können daher Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen



lindern. In Kombination mit anderen verdauungsfördernden Heilpflanzen – etwa Tausendgüldenkraut, Angelikawurzel und Wermut – kommen getrocknete Pflanzenteile des Krauts auch in Magen-Darm-Anregungstees vor.

Arzneilich verwendet wird das ganze Kraut, die Blätter und die blühenden Enden der Stängel, also alles außer der Wurzel.

Anwendung

Traditionell wird das Benediktenkraut als Kräftigungsmittel bei zehrenden Fiebern, Abmagerung, Gallenschwäche und bei Appetitlosigkeit angewendet, sowie wegen der diuretischen Wirkung (*vermehrten Ausscheidung von Urin aus dem Körper*) als ausleitendes Mittel über die Niere. Außerdem wird es durch die kombinierte Wirkung auf Leber und Galle häufig bei Neigung zu Steinen in Galle und Blase verwendet. Paracelsus empfahl die Diestel auch als stärkendes Mittel bei Schwindsucht und zur allgemeinen Entgiftung zusammen mit Engelsüß, Süßholz, Rettich, Betonie, Gundermann und Antimon, um die saturnalen Prozesse in die regenerativen Kräfte der Venus zu verwandeln.

In Leber- und Gallentabletten wird das Benediktenkraut gerne in Kombination mit z.B. Kamille, Artischocke, Fenchel, Odermennig, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Löwenzahn und Süßholz verwendet.

In der Volksheilkunde als Amarum bei Leber- und Gallenleiden sowie bei Herzfunktionsstörungen und Fieber; äußerlich als lokales Wundheilmittel bei Geschwüren und Frostbeulen.

Weiterhin wird dem Kraut eine psychische Wirkung nachgesagt, indem es besonders bei starker Melancholie und Depression helfen soll.

Homöopathische Mittel aus Benediktenkraut verwendet man bei Mundtrockenheit und allgemeinen Verdauungsstörungen. Als Extrakt zusätzlich zur Bereicherung von Kräuterlikören.

Benediktenkraut als Tee

Ein leichter Teeaufguß gilt als bewährtes Mittel bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen (Reizmagen) Beschwerden.

1,5 bis 2 g Tee mit ca. 150 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Nicht aufkochen! Jeweils 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten 1 Tasse Tee trinken. Das Getränk schmeckt zwar bitter, darf aber nicht gesüßt werden, da ansonsten die Wirkung des Bitterstoffs verlorengeht, der so anregend auf die Verdauung wirkt.

Dabei sollte die Tagesdosis 4 bis 6g nicht überschreiten.

Benediktenkraut in der Tiermedizin:

Das Kraut wird innerlich gegen die gleichen Beschwerden beim Tier verwendet wie beim Menschen und in Form von Tee eingeflößt. Es kann bei folgenden Tieren angewandt werden: Wiederkäuer, Pferd, Schaf, Ziege und Schwein.

Nicht anwenden bei einer Allergie gegen Korbblütler (wie etwa auch Arnika, Kamille oder Schafgarbe).

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Handbuch der Kloster-Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer

Kölbl's Krauterfibel,

Die Kräuterkunde des Paracelsus, Olaf Rippe, Margret Madejsky

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/b/benedikt.htm>

http://www.medizinalpflanzen.de/systematik/6_droge/cnicib-h.htm

<http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=911>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/benediktenkraut>

https://medlexi.de/Benediktenkraut#google_vignette

<https://www.plantura.garden/kraeuter/benediktenkraut/benediktenkraut-pflanzenportrait>

<https://krank.de/behandlung/heilpflanzen/benediktenkraut/#penci-Heilwirkung-vom-Benediktenkraut>