



Heilpflanze Eselsdistel

Früher war die Eselsdistel in Bauerngärten, auf sonnigen Unkrautfluren und auf Schuttplätzen häufig anzutreffen. Die Pflanze beansprucht für ihr Wachstum ein beachtliches Verbreitungsareal, weshalb sie als vermeintliches Unkraut beinahe ausgerottet wurde. Doch die Distel birgt hohe Heilkräfte, welche heutzutage vor allem von der anthroposophischen Medizin genutzt werden.

Text und Fotos: **Bruno Vonarburg**

Purpurne Röhrenblüten ragen aus den spinnwebig behaarten Blütenköpfen hervor:
Blütenstand der Eselsdistel

Fiederteilige Blätter
mit stachelig gezähnten
Abschnitten:
Blattwerk der Eselsdistel



Das stachelige Volk der einheimischen Disteln bildet in der botanischen Gattung der Korbblütler (Asteraceae) eine eigene Gesellschaft mit über 25 Mitgliedern. Wenn man ihnen in freier Natur begegnet, sprüht und funkelt es nur so von violetten Kronen, goldenen Blütentürmen und silbernen Samenkugeln. Eine erstaunliche Kraft steckt in diesen straffen und festen, stattlichen und sperrigen Pflanzen: Mit ihren tiefen Pfahlwurzeln können sie selbst am trockensten Standort durch Schutt und Schotter die nährnde Feuchtigkeit aus dem Boden ziehen. Feist sind die zackigen Blätter, die mit ihren Stacheln eine wirksame Abwehr gegen gefräßige Weidetiere bilden. Wie eine Verbotstafel stehen sie in der Landschaft: die Wollköpfige Kratzdistel (*Cirsium eriophorum* L.), welche kugelrunde, spinnwebige Blütenköpfe an die Sonne streckt. Dagegen funkelt die strohgelbe Golddistel (*Carlina vulgaris* L.), als hätte sie ein Goldschmied gehämmert. Nicht weniger ansehnlich ist die Silber- oder Wetterdistel (*Carlina acaulis* L.), deren Blüten wie schimmernde Sterne leuchten. Von besonderer Zähigkeit und Lebenskraft ist die Langstielige Distel (*Carduus defloratus* L.), die ihren purpurnen Flor feierlich in luftiger Höhe den Schmetterlingen als Festschmaus anbietet. Die Stengellose Kratzdistel (*Cirsium acaule* Scop.) dagegen schmiegt sich an den Boden, als wäre sie mit Drahtseilen verankert. Von allen Disteln ist die Eselsdistel (*Onopordon acanthium* L.) mit ihrer königlichen Ausstrahlung die erhabenste und imposanteste. Sie erreicht eine stattliche Höhe von bis zu 2 m.

Stacheliges Eselsfutter

Nach der Keimung des Samens im Boden bildet die Eselsdistel eine grundständige Blattrosette samt tiefreichender, bis 1 m langer Pfahlwurzel. Das silbriggraue Blattelement ist von dicken Rippen und Adern durchzogen, an dessen Rändern sich spitze Dornen befinden. Im zweiten Wuchsjahr steigt die Pflanze mit einem bis 2 m langen ästigen, stachelig geflügelten Stängel in die Höhe. Gleichzeitig bilden sich 30 bis 50 cm lange, fiederteilige Blätter mit stachelig gezähnten Abschnitten. Endständig erscheint von Juli bis September der Blütenstand, bestehend aus aufrecht stehenden, purpurnen 3 bis 5 cm dicken,

kugeligen und spinnwebig behaarten Blütenköpfen, an denen zahlreiche schmale tiefschlundige Röhrenblüten herausragen. Im Herbst reifen daraus 4–5 mm lange Samen, die von einem 5–10 mm langen rötlichen Pappus getragen werden. Aus den Pappushaaren wurde früher das so genannte Disteltuch gesponnen.

Als Kind des Lichtes, der Sonne und der Wärme ist die Eselsdistel vor allem auf Sanddünen im Mittelmeergebiet vertreten. Die Pflanze ist aber in ganz Europa (England, Schottland, Südrussland) bis nach Asien verbreitet, wo sie an Wegrändern, auf Ödplätzen, Schutthalden, Ruderalstellen und in Rebbergen bis auf 1500 m Höhe zu finden ist.

Die Eselsdistel trägt den botanischen Gattungsnamen «Onopordon», abgeleitet von den griechischen Wörtern «onos» = Esel und «porde» = Wind/Blähung. Esel fressen diese Pflanze mit Vorliebe, obwohl sie danach unter lästigen Blähungen zu

leiden haben. Acanthium, der Beiname, stammt ebenfalls aus dem Griechischen («Acantha» = Stachel/Dorn) und charakterisiert die stachelige Bewehrung. Man kennt die Eselsdistel auch unter dem Synonym *Acanos spina* Scop. Ferner wird sie im Volksmund als Krebsdistel, Faule Knechte, Rudlhund oder Wildemannstöck betitelt.

Heilpflanze des Mittelalters

In der einschlägigen Literatur der Phytotherapie wird die Eselsdistel als Heilpflanze kaum aufgeführt, obwohl sie im Mittelalter als Mittel gegen Gesichtskrebs (*Carcinoma faciei*) hoch geschätzt war. Insbesondere der königliche Leibarzt Johann Theodor Eller (1689–1760) soll mit dem Presssaft kanzerogene Stellen der Gesichtshaut behandelt haben. Auch der Taufvater der Pflanzen, Carl von Linné, bezeichnete *Onopordon* als Krebsmittel.

Die Wirkung konnte aber durch wissenschaftliche Untersuchungen nicht belegt werden, weshalb die Eselsdistel in Vergessenheit geriet. Bis zum heutigen Tag sind nur wenige Wirkstoffe nachgewiesen worden: geringe Mengen Alkaloide, Inulin, Aesculin, Flavonglykoside, Sesquiterpenlaktone, Gerb- und Bitterstoffe.

Anthroposophische Heilanpreisungen

Rudolf Steiner, der Begründer der anthroposophischen Medizin, bezeichnete die Blüte der Eselsdistel (zusammen mit Primelblüte und Bilsenkraut) als «wichtigstes Heilmittel des gestörten urrehythmischen Organes, des Herzens». In seinem Buch «Die unbekanntete Heilpflanze», Verlag Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main 1955, erklärt Werner Chr. Simonis

Streckt ihren Flor feierlich
in die Höhe: Langstielige Distel



auf Seite 355 die Heiltugend von Onopordon acanthium nach anthroposophischer Auffassung: «Wie bei allen Disteln erstarren die Blattrippen an ihren Enden zu harten Dornen. Das wollige Haarkleid überzieht die weiten Flächen der Blätter und Stengel. In ihnen – den Dornen, dem Haarkleid und den festen Pflanzenfasern – verfällt das gewaltig-lebendige Saftwesen, das von unten nach oben drängt, austrocknend-stauenden Umkreiskräften, welche die mineralisierende Wirkung der Erdkräfte zum Niederschlag zwingen und so die innere Plastizität erhalten und bewahren. Im Zuge dieses Geschehens spiegeln sich diese Kräftekonstellationen auch wider im Stoffgeschehen, z.B. in der Bildung von Bitterstoffen, in der Entwicklung von harzigen Substanzen, den verhärteten Äquivalenten bestimmter nach Verflüchtigung drängender, in die Saturnsphäre gehöriger Produkte des Blühgeschehens.

Von ihnen muss der Blick aber immer wieder zurückwandern und in die Tiefen steigen, um das gewaltige, kosmische Rhizom mit seinen Erdverankerungen in der Signatur nicht zu vergessen. Hier wendet sich die Pflanze von vornherein, bevor sie ihr Sprosswille in Licht, Luft und Höhenwärme führt, an ein geheimnisvolles kosmisch-irdisches Geschehen, an die vorjährig-obersonnigen, im Erdboden wirkenden Planetenkräfte, die sie immer wieder von übermäßig erdmondhaften Wirkenskräften sublimeriert, um einen anscheinend «reinen» Extrakt dieser Kräfte in dem letzten Fruchtbildungsvorgang vorzuweisen.

Wenn man diesen Fruchtbildungsvorgang abfängt und in die Blütenköpfe kurz vorher einer Arzneibereitung besonderer Art zuführt, dann bringt man etwas in seine Arznei, was dem Kreislaufgeschehen, dem Ätherleibwirken eine ganz bestimmte «Ur-Bewegung» mitteilt und den vom Ich ausgehenden Abbaukräften etwas Polares entgegengesetzt. Diese Heilkomponente der Eselsdistel wurde zuerst von Dr. Rudolf Steiner in den Arzneischatz eingeführt.

Ältere Heilanweisungen nehmen von der Eselsdistel zum Teil jene Kräfte, die



Röhrenblüten
der Eselsdistel:
ein sanftes
Leber-Gallen-Mittel

auf das Lebensätherorgan Lunge wirken, zum anderen aber die Träger besonderer Astralkräfte, welche das übermäßige Astralwirken im erkrankten Körper ausgleichen können. Die behauptete Wirkung gegen Carcinom (Krebs) bedarf noch neuzeitlicher Nachprüfung, welche dem Wesen der Distel, des Menschen und des Krankheitsvorganges gerecht wird.»

In diesem Sinne verarbeitet die anthroposophische Medizin (Weleda, Arlesheim) die frischen Blüten der Eselsdistel zusammen mit Wiesenschlüsselblumen und Bilsenkraut als spezifisches Herzmittel mit dem Namen «Onopordon comp. Tabletten», welches bei vegetativen Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen und Kreislaufbeschwerden empfohlen wird. Als Einzelmittel wird der Blätterextrakt (D1 Dilution) als Lebermittel eingesetzt.

Volksmedizinisch können die purpur gefärbten Röhrenblüten, welche aus den kugeligen, spinnwebig behaarten Blütenköpfen herausragen, für Heilzwecke herausgezupft werden. Man legt die Röhrenblüten (sie sind im Handel nicht erhältlich) auf einem Leinentuch aus und trocknet sie im Schatten. Nach der Trocknung können sie zur Stimulierung der Leber-Gallen-Tätigkeit als Tee (Blütenaufguss) eingesetzt werden: 1 TL voll getrockneter Blüten wird in einer Tasse mit kochend heissem Wasser angebrüht. Dann lässt man 5 Minuten ziehen, siebt ab und trinkt den Tee ungesüsst oder mit wenig Honig versüsst 3-mal täglich eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten. – Dieser bekömmliche Blütenabsud empfiehlt sich ganz besonders empfindlichen Leber-Gallen-Patienten, welche die handelsüblichen bitteren Kräutertees schlecht