



Benediktenkraut

centaurea benedicta

Bitterdistel, Kardobenedikte, Bernhardinerwurzel, Bornwurz, Distelkraut, Spinnendistel, Natternkraut

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung

Das Benediktenkraut (*Centaurea benedicta*, in älterer Literatur meist *Cnicus benedictus*, früher auch *Carduus benedictus*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Flockenblumen (*Centaurea*) in der Unterfamilie der Carduoideae innerhalb der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Sie wird als Heilpflanze verwendet.

Das Benediktenkraut wächst als distelähnliche, einjährige, krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von meist zehn bis 40, selten bis zu 60 Zentimetern. Der Stängel ist aufrecht, oben verzweigt, in allen Teilen spinnwebartig-zottig und zusätzlich im oberen Abschnitt drüsig behaart. Die wechselständigen Laubblätter sind bis zu 30 Zentimeter lang und acht Zentimeter breit. Sie sind grün, zottig und drüsig behaart, mit auffälliger weißer Aderung der Unterseite.

Die typischen körbchenförmigen Blütenstände der Korbblütler sitzen bei der Art einzeln. Die in wenigen Reihen stehenden Hüllblätter des Korbs sind grün gefärbt, die äußeren tragen einen einfachen, die inneren sind länger und tragen einen langen, fiederförmigen Stachel.

Die Früchte (Achänen) sind zylindrisch, sie sind etwa 6 bis 8 Millimeter lang und gelbbraun gefärbt. Die Blütezeit liegt in Mitteleuropa im Hochsommer bis in den September.

Herkunft

Das Benediktenkraut ist in der Mittelmeerregion und Kleinasien, von Portugal im Norden bis Frankreich und Italien im Süden und vom Balkan bis zur Türkei im Osten und in Nordafrika beheimatet. In Mittel-, Osteuropa und den Britischen Inseln wurde das Benediktenkraut als Heilpflanze kultiviert und verwilderte. Auch in vielen anderen Teilen der Welt ist es ein Neophyt.

Aroma

Typisch für Benediktenkraut ist der bittere Geschmack der Pflanzenteile.

Verwendung

Medizinisch verwendet werden die Blätter und die blühenden Enden der Stängel. Arzneilich werden die während der Blütezeit geernteten, getrockneten oberirdischen Teile verwendet. In der Phytotherapie findet Benediktenkraut Anwendung in Form von Tees, Tinkturen, Fluidextrakten oder wässrig-alkoholischen Extrakten in Tropfen.

Nicht anwenden während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Benediktenkraut oder anderen Korbblütengewächsen und bei Magen- oder Darmgeschwüren oder Krankheiten, bei denen eine Steigerung der Magensaftsekretion unerwünscht ist. Bei akuten Beschwerden die länger als eine Woche andauern oder periodisch



centaurea benedicta

wiederkehren, ist eine Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Gesundheit

Die bedeutendste Inhaltsstoffgruppe stellen die Bitterstoffe mit den Hauptbestandteilen Artemisiifolin, Cnicin und Salonitenolid. Dabei enthält die Droge (Cnici benedicti herba, Cardui benedicti herba) etwa 0,2 % Cnicin. Weitere Inhaltsstoffe sind ätherische Öle mit Terpenen (Cital, Cymen, Fenchon), Flavonoide und Triterpene. Das essentielle Öl des Benediktenkrauts, das im Mittelalter bei eitrigen Hautgeschwüren angewendet wurde, wirkt laut Weiss vor allem gegen Staphylokokken bakteriostatisch.

Diese Pflanze wurde im Mittelalter zur Behandlung der Schwarzen Pest eingesetzt. Heutzutage wird es hauptsächlich als Galaktagogum zusammen mit anderen Kräutern verwendet, um die Milchproduktion in der Muttermilch zu erhöhen. Ebenso wie die Mariendistel wird sie zur Unterstützung des Verdauungssystems und zur Entgiftung der Leber eingesetzt.

Das Benediktenkraut besitzt ein gewisses Allergiepotehtial. Betroffen sind dabei vor allem Personen mit Allergien gegenüber Korbblütlern.

Die Dosis Cnicin im Rahmen einer Phytotherapie liegt üblicherweise unterhalb der Dosis einer akuten Toxizität. Präparate mit einer hohen Dosis an Cnicin als Reinsubstanz können jedoch Reizungen im Rachen-, Schlund und Speiseröhrenbereich verursachen, die mit Störungen im Magen-Darm-Trakt bis hin zu Übelkeit, Krämpfen und Durchfall mit Fieber reichen.