

## **BENEDIKTENKRAUT** (*Cnicus benedictus*)

FAMILIE: Korbblütengewächse (*Asteraceae*)



### **PFLANZENMERKMALE**

Das Benediktenkraut ist eine einjährige, 10 bis 40 cm hoch werdende Pflanze mit steif aufrechtem, unten borstigem Stängel, der 5-kantig und stark verzweigt ist. Die Blätter sind schrotsägeförmig bis fiederspaltig, stachelig berandet und enden an der Spitze mit einem fiederspaltigen Dorn. Die oberen Blätter umfassen den Stängel und sind meist länglich-lanzettlich. Die Pflanze hat ein distelartiges Aussehen. Die gelben Röhrenblüten stehen in endständigen wolligen Köpfen und sind von großen, stacheligen Hochblättern umgeben. Die äußeren Hüllblätter haben lang gefiederte Stacheln.

**LEBENSDAUER:** einjährig.

**BLÜTEZEIT:** Juni bis August.

**STANDORTE:** an sonnigen und trockenen Plätzen, Äcker, Ödland.

**VORKOMMEN:** ursprünglich im Orient und Mittelmeergebiet beheimatet, inzwischen auch in Mitteleuropa eingebürgert.

**VERWENDUNG:** Als Heilpflanze wird das Benediktenkraut als Tee gegen entzündliche Erkrankungen des Darmes und der Gallenblase sowie gegen Magen- und Darmträgheit verwendet.

**BEMERKUNGEN:** Das Benediktenkraut ist auch als Spinnen- oder Bitterdistel bekannt. Sammelzeit ist Juli bis August. Bei zu hohen Dosen kann es zu Durchfall und Erbrechen kommen.