

Artischocke

Cynara scolymus L. (*C. cardunculus*), Asteraceae

(*Cynarae folium*)



Vorkommen: Die Artischocke (*Cynara scolymus*) gehört zur Pflanzenfamilie der Korbblütler (*Asteraceae*) und stammt aus dem Mittelmeerraum, wo sie bereits in der Antike von Ägyptern, Griechen und Römern als Delikatessgemüse kultiviert wurde. Die Artischocke ist eine mehrjährige, distelartige Pflanze mit sehr großen, graugrünen, derben Blättern. Zunächst bildet die Artischocke nur eine Blattrosette von ca. 1 m Durchmesser. Später treibt sie aus, wächst 1 m bis 1,5 m hoch und bildet große essbare Blütenköpfe. Haupterzeugerländer für Gemüseartischocken sind Spanien, Italien aber auch Frankreich. Anbau für Arzneiartischocken erfolgt auch in Deutschland.

Verwendung: Pharmazeutisch: Bevor die Pflanze blüht, werden die grünen Blätter der Blattrosette und auch die Blütenknospen geerntet und frisch oder getrocknet zu Presssäften oder Extrakten verarbeitet.

Inhaltsstoffe: Phenolcarbonsäuren und Derivate der Caffeoylchinasäures, v.a. das Cynarin aber auch Chlorogen- und Neochlorogensäure. Bis zu 4 % des Sesquiterpenlactons Cynaropicrin, eines Bitterstoffs in Artischocke. Außerdem Flavonoide und Sesquiterpene.

Die Artischocke zur Anregung der Verdauung

Die angenehm bitter schmeckenden Artischocken wurden schon im alten Rom verspeist. Mit Artischocken konnte die Verdauung der Schlemmenden nach den berühmten Gelagen mit fettem Essen und viel Alkohol wieder in Schwung gebracht werden. Zu ähnlichen Zwecken gibt es einen italienischen Bitterlikör aus Artischocken, doch enthält dieser weiteren Zucker und Alkohol. Wirkungsvoller ist ohnehin die Einnahme von Artischocken vor den Mahlzeiten, so etwa in Form von alkoholfreien Artischocken-Cocktails als Aperitiv (Bild rechts). Artischocken beschleunigen auf sanfte Weise die Darmpassage und wirken leicht harntreibend.

Artischocke kulinarisch

Als anregend gesundes Feinschmeckergemüse werden Artischocken besonders in Frankreich, Italien und Spanien gerne als Vorspeise oder Salat gegessen und zwar:

- die ganzen zarten, kleinen Blütenknospen mit Stiel als Baby-Artischocken bzw. "Carciofi".
- nur die fleischigen Teile der 6 bis 12 cm großen Blütenständen vor dem Aufblühen und zwar vor allem die sogenannten Artischockenböden bzw. Artischockenherzen.
- die gebleichten großen Blätter der Artischockenpflanze als "Cardy".

Bitterstoffe, Leberschutz und Fettverdauung

Bitterstoffe oder Bittermittel, auch genannt Amara, regen die Magensaftsekretion und Verdauung an und sind angezeigt bei dyspeptischen Beschwerden. Pflanzen, welche die Gallenproduktion und den Gallenfluss anregen und damit zu einer besseren Fettverdauung beitragen, enthalten ebenfalls bittere Wirkstoffe. Durch ihre Einnahme wird nach üppigem Essen das

Völlegefühl sowie Magendrücken und Blähungen vermindert. Artischocken sind dabei besonders wirkungsvoll. Nach langjährigen Erfahrungen, die durch klinische Studien belegt werden, senkt die Einnahme von Artischockenextrakten die Blutfettwerte und zwar das Gesamtcholesterin, das schädliche LDL-Cholesterin und die gefährlichen Triglyceride. Die Blutwerte des gesunden HDL-Cholesterins steigen hingegen an, wodurch ein günstigeres HDL-LDL-Cholesterin-Verhältnis eingestellt wird. Die Senkung der Blutfettwerte durch Artischocke steht im Zusammenhang mit deren stimulierenden und schützenden Effekten für die Leber. Die komplexen bioaktiven Inhaltsstoffe der Artischocke helfen sogar bei der Regeneration der Leber, etwa nach Alkohol- oder Medikamenteneinnahme. Insbesondere die Caffeoylchinasäurederivate und das Cynarin, verstärkt durch die Artischocken-Flavonoide, sind dabei besonders wirkungsvoll.



Senkung von Blutfettwerten, Triglyceriden und Cholesterinspiegel

Um Verdauungsbeschwerden vorzubeugen, vor allem aber um erhöhte Blutfettwerte auf natürliche Weise in den Griff zu bekommen, sollten die Galle anregende Bitterstoffe regelmäßig und vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Wie man heute weiß, besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhten Blutfettwerten (Triglyceride und LDL-Cholesterin) und Übergewicht beziehungsweise Adipositas. Erhöhte Blutwerte von Triglyceriden und LDL-Cholesterin stehen auch im Zusammenhang mit einem höheren Risiko von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und wie sich inzwischen zeigt auch Altersdiabetes. Vorbeugung und Behandlung von Störungen des Leber-Galle-Systems und Beschwerden durch schweres, fettes Essen sind also mehr als die kurzfristige Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Als Alternative zum täglichen Verzehr von Artischocken bietet sich die Einnahme von Artischockenwirkstoffen in Form von Extrakten oder Presssaft an. Artischockenpresssaft aus Frischpflanzen ist im Gegensatz zu anderen bitteren Pflanzen wohlschmeckend und kann pur getrunken werden. Aufgrund der Jahrtausende langen Erfahrung mit Artischocken als Nahrungs- und Heilmittel sind keine unerwünschten Nebenwirkungen zu erwarten.

© Stefanie Goldscheider, www.biothemen.de

Anzeige

Heilpflanzensaft aus Artischocke

Naturreine Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind seit über 80 Jahren feste Bestandteile der Naturheilkunde. Sie werden aus Frischpflanzen gepresst und enthalten das ganze Wirkungsspektrum in leicht verfügbarer Form. Die harmonisch ausgewogenen bioaktiven Substanzen der erntefrischen Heilpflanzen bleiben in ihrer ganzheitlichen Qualität erhalten. Die Heilpflanzensäfte enthalten keine Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel und keinen Alkohol. Die Artischocken stammen aus Schoenenberger Bioanbau. Der Schoenenberger Heilpflanzensaft Artischocke wird übrigens nicht aus den bitteren Blättern sondern aus Artischockenblütenknospen gepresst und ist deswegen besonders mild, mit dem natürlichen Geschmack und der vollen Wirkung der Artischocke.

Sie erhalten den Heilpflanzensaft Artischocke und Detox plus, ein Presssaft-Cocktail zur Unterstützung der Verdauung im Reformhaus, in Apotheken (PZN-0692038) und immer mehr Bio-Fachgeschäften.



Sie können den original Schoenenberger Heilpflanzensaft Artischocke auch bestellen im Onlineshop bei Auwaldbio.

Pflichtangabe des Herstellers: "Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker."

Anzeige

Lesen Sie auch:

Andere verdauungsfördernde Arzneipflanzen: [Ingwer](#), [Kurkuma](#)

Literatur:

- [Brendler - Gruenwald - Jaenicke: Heilpflanzen-CD-ROM: Medpharm Scientific Publishers 2003](#)
- [Fintelmann, V: Weiss, R.F.: Lehrbuch Phytotherapie; 11. Aufl. 2006; Hippokrates Verlag, Stuttgart](#)
- [Frohne, D.; Jensen: Heilpflanzenlexikon; 7. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Jänicke - Grünwald - Brendler: Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2003](#)
- [Van Wyk, C. Wink; M. Wink: Handbuch der Arzneipflanzen; 2004; Wissenschaftliche Verlags GmbH, Stuttgart](#)
- [Ingrid und Peter Schönfelder: Das neue Handbuch der Heilpflanzen: Kosmos Verlag Stuttgart, 2004](#)
- [Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka, 4. überarb. Aufl. 2002; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart](#)
- Zeitschrift für Phytotherapie, Hippokrates-Verlag