

Artischocke

Heutzutage ist die Artischocke (*Cynara scolymus*) als mediterranes Gemüse bekannt. Was viele jedoch nicht wissen: Sie verfügt über eine beachtliche medizinische Wirkung und wird als Heilpflanze bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

Illustration: Gabi Kopp

1

Die Artischocke ist eine mehrjährige, bis zu 1,5 m hohe Pflanze. Man erkennt sie an ihren grossen, distelähnlichen Blättern und den violett-grünen Blütenköpfen. Die noch geschlossenen Blütenköpfe und die Blätter werden jeweils im Frühsommer geerntet. Heimisch ist die Pflanze im Mittelmeerraum mit seinem milden Klima.

2

Bereits die Römer haben die Artischocke für ihre verdauungsfördernde Wirkung geschätzt: Nach üppigen Festmahlen und viel Wein war das bittere Edelm Gemüse eine Wohltat für die Verdauung.

3

In der heutigen Ernährung kommen sehr wenige Bitterstoffe vor. Artischocken, Chicorée und Rucola sind nur selten auf dem Speiseplan zu finden.

4

Aufgrund des hohen Gehalts an Bitterstoffen werden die Artischockenblätter als wertvolle Arzneidroge eingesetzt. Sie schützt die Leber gegen Toxine und kurbelt die Produktion der Verdauungssäfte an.

5

Nach der Ernte werden die Blätter beispielweise zur Tinktur oder zum trockenen Artischocken-Extrakt weiterverarbeitet. Die Wirkstoffkonzentration im Extrakt ist um ein Vielfaches höher als im Artischockentee oder wenn die Artischocke als Gemüse verspeist wird. Der Extrakt ist erhältlich in Form von Tabletten, Dragees oder Kapseln.

6

Eingesetzt wird die Artischocke aufgrund ihrer medizinischen Wirkung zur Behandlung von Gallenbeschwerden, Übelkeit, Verdauungsstörungen und Blähungen. Ausserdem wirken sich die Inhaltsstoffe der Artischocke positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Durch den hohen Inulingehalt ist sie auch für Diabetiker geeignet. Sie hemmt, ähnlich wie Topinambur, Heisshungerattacken.



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin
und Geschäftsführerin der
Medbase Kräuterapotheke
(Berg-Apotheke, Zürich)
mit über 2000 Heilkräutern
und Tinkturen