

Kräuter und ihre Kräfte

Artischocke

Cynara scolymus



Familie: *Composita*

„Bitter macht das Leben süß“

Die Artischocke als Bewohnerin der Mittelmeerländer ist uns meist eher als Gemüse bekannt, da sie in unserem Klima kaum gedeiht. Feinschmecker essen den Blütenboden und die Blütenhüllblätter der Artischockenpflanze vor der Blütezeit. Das wertvollste an dieser Gemüse-, Diät- und Heilpflanze, ihre grünen Blätter, werden in der Regel wohl wegen ihres bitteren Geschmacks verschmäht und als Grünabfall entsorgt. Wenn mehr Menschen wüssten, dass sich in dieser Distelpflanze grosse Kräfte zum Wohlergehen der Menschen finden, würden sie diese hochschätzen und täglich einnehmen.

Artischocke ist ein mehrjähriges Distelgewächs, das gut 1 Meter hoch wird und im Juli-August lilafarbene Blüten zeigt. Es wird vermutet, dass Artischocke vor langer Zeit in südlichen Ländern aus der auch bei uns heimischen Karde veredelt wurde.

Als Diät- und Nährpflanze war die Artischocke schon im alten Aegypten bekannt, wurde in Italien erst im 15. Jahrhundert kulturmässig angebaut und galt lange Zeit als Edelgemüse für Feinschmecker, als Speise der Reichen und der gehobenen Gesellschaft. In den letzten Jahrzehnten hat die Wissenschaft die Inhaltsstoffe der Artischocke eingehend erforscht und folgende Wirkstoffe gefunden:

Cynarin, Aetherisches Oel, Gerbstoff, Carotin, Cynaropiktin, Carotin, Cynarase und die Vitamine B, B1 und C.

Die wissenschaftliche Forschung hat herausgefunden, dass die Artischockenwirkstoffe erhöhte Blutfettwerte senken (lipidsenkend), also cholesterinsenkend sind und dadurch auch eine allfällige Tendenz zu Gallensteinbildung mindern. Artischocke wirkt aber auch regenerierend und entgiftend auf die Leber, fördert Gallenbildung und den Gallenfluss, ist verdauungsfördernd, magenstärkend, entblähend und leicht wassertreibend. Die Artischocke eignet sich zur Prophylaxe von Arteriosklerose.

Artischocke kann eingenommen werden als Tee oder als Frischpflanzenpress-Saft, ist jedoch sehr bitter im Geschmack. Angenehmer ist die Einnahme der mit Wasser verdünnten Frischpflanzentinktur oder in Form von Artischockendragées.

Stillende Mütter sollten auf die therapeutische Einnahme von Artischocke verzichten, da sie die Milchproduktion hemmen kann.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch