

# Artischocke

*Von Dr. Detlef Eichberg*



Seit der Antike gilt die Artischocke als kulinarische Delikatesse, deren verdauungsfördernde Eigenschaften schon sehr früh erkannt wurden. Im Mittelalter taucht erstmalig der therapeutische Einsatz als Cholereticum auf: Artischocken wurden zur Anregung der Gallenproduktion bei „verstopfter Leber“ eingesetzt. Diese Wirkqualität hat sich bis in die heutige Zeit behauptet und so werden Artischockenextrakte nach wie vor zur besseren Fettverdauung in Kapselform zu den Mahlzeiten eingenommen. Aufgrund des entspannenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt wirkt die Artischocke auch gegen festsitzende Blähungen. Des weiteren entfaltet der Inhaltsstoff Cynarin eine entgiftende und regenerierende Wirkung auf die Leberzelle und kann daher im Anfangsstadium von Leberschäden heilen. Bezüglich der Senkung erhöhter Blutfette und Cholesterinwerte darf von einem Artischockenextrakt nicht allzuviel erwartet werden. Allerdings gibt es auch hinsichtlich dieser Indikation eindeutig positive Ergebnisse in klinischen Studien: Man konnte eine Hemmung der körpereigenen Cholesterinsynthese durch Artischockenextrakte nachweisen.

Obwohl kaum Neben- und Wechselwirkungen zu befürchten sind, sollte bei einer Allergie auf Korbblütler, bei einem Verschluss der Gallenwege und bei Gallensteinen der Arzt vor der Anwendung von Artischockenextrakten befragt werden.