

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist heutzutage besonders wichtig. Doch leider fällt es uns aufgrund mangelnder Bewegung, Hektik und dem Job oftmals schwer, gesund und vor allem kalorienbewusst zu essen.

Kein Wunder, wenn immer mehr Menschen unter Völlegefühl, Blähbauch und Übelkeit nach den Mahlzeiten leiden.

Schuld ist meist eine gestörte Fettverdauung, die über Jahre hinweg überbelastet wurde. Natürliche Hilfe bietet hier die Artischocke. Ihre Wirkstoffe regen ganz natürlich die Fettverdauung an. Schwerverdauliche Fette werden leichter abgebaut und die Beschwerden rasch bekämpft.

Besonders positiv: Auch die Blutfettwerte (insbesondere das Cholesterin) können günstig beeinflusst werden. So leistet die Artischocke einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit.

**Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
Sektion: Naturmedizin**

Hausener Weg 61 • 60489 Frankfurt am Main
Postfach 94 03 03 • 60461 Frankfurt am Main

Tel.: 069-780042 • Fax: 069-787700
info@gesundheitshilfe.de

Oktober 2016

© 2016 by Deutsche Gesundheitshilfe e.V. - Frankfurt/Main

Stempel

Artischocke

Die therapeutische Wirksamkeit
einer bewährten Heilpflanze



Die Artischocke (*Cynara scolymus*) gehört zu den am besten erforschten Arzneipflanzen überhaupt. Durch ihre verdauungsfördernden, leberschützenden und blutfettregulierenden Eigenschaften ist sie aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken.

Die Artischocke - Eine hochwertige Arzneipflanze

Fettunverträglichkeit

Immer mehr Menschen klagen regelmäßig über unangenehme, zum Teil sehr schmerzhafteste Verdauungsstörungen.

Nicht selten liegt diesem Leiden eine Störung des Leber-Galle-Systems zugrunde. Der für eine problemlose Verdauung erforderliche Gallensaft wird nicht in ausreichendem Maße gebildet.

Insbesondere nach allzu fettreichen Mahlzeiten stellen sich die quälenden Symptome ein:

Von Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit über Verstopfung und Durchfall bis hin zu krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich. Der Arzt spricht in diesem Zusammenhang von „dyspeptischen Beschwerden“.

Ihnen liegt meist eine gestörte Fettverdauung zugrunde, wobei die Gallenflüssigkeit eine wichtige



Artischocke fördert die Fettverdauung

Rolle spielt. Der Gallensaft wird von der Leber produziert und über die Gallengänge in den Darm ausgeschüttet. Dort emulgiert er die in der Nahrung enthaltenen Fette. Das heißt, dass er sie für die fettspaltenden Enzyme der Bauchspeicheldrüse besser angreifbar macht.

Bei einem Mangel an Gallenflüssigkeit werden die Nahrungsfette nur unvollständig emulgiert und

von der Darmflora „verdaut“. Dadurch entstehen Gase, die Völlegefühl und Blähungen hervorrufen.

Bei Anzeichen dieser Fett-Unverträglichkeit ist absolute Vorsicht geboten, denn ihre mögliche Entwicklung ist fatal: Fettleber und Gallensteine. Bereits 30 Prozent unserer Bevölkerung tragen dieses Risiko in sich.

Volkskrankheit Arteriosklerose

Bedenklich ist auch der meist unbemerkte Anstieg der Blutfettwerte. Hier sind es insbesondere das Cholesterin und die Triglyceride, die sich an den Gefäßinnenwänden festsetzen. So verengen und verhärten sich die Gefäßwände allmählich im Laufe der Jahre. Das Blut fließt schlechter durch die verengten Adern. Der Blutdruck steigt an und lebenswichtige Organe werden nicht mehr ausreichend versorgt. Die Arteriosklerose ist ein schleichender Prozess und kann besonders bei älteren Menschen zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

In Deutschland sind

Herz-Kreislauf-Krankheiten mittlerweile für nahezu die Hälfte aller Todesfälle verantwortlich.

Artischocke und ihre schnelle Wirkung

Die Artischocke war bereits im 4. Jahrhundert n. Chr. als Heilpflanze anerkannt.

Kaum eine Arzneipflanze ist heutzutage wissenschaftlich so gut untersucht wie sie. Die therapeutische Wirkung der Artischocke beruht vor allem darauf, dass sie gezielt den Gallenfluss fördert und dadurch die Fettverarbeitung im Darm verbessert.

Mehrere klinische Untersuchungen zeigen, dass mittels hochdosiertem Artischockenextrakt dyspeptische Beschwerden zuverlässig



Heilpflanze Artischocke: Die natürliche Verdauungshilfe bei Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit

sig und vor allem rasch zurückgehen können. Verdauungsstörungen können nach fettreichen Mahlzeiten nicht nur behandelt, sondern deren Entstehung kann bereits frühzeitig durch rechtzeitige Einnahme vorgebeugt werden.

Völlegefühl, Übelkeit oder Blähungen sind vermeidbar, wenn ein hochdosiertes Artischockenpräparat direkt vor der Mahlzeit eingenommen wird.

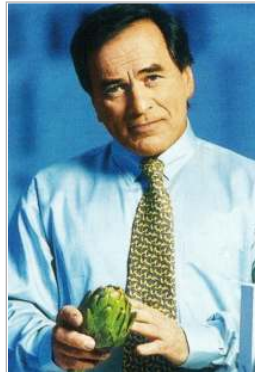
Artischocke und das Cholesterin

Ein zu hoher Cholesterinspiegel und zu hoher Blutdruck sind die Hauptrisikofaktoren der Arteriosklerose.

Die Artischocken-therapie hat auch hier einen stark gesundheitsfördernden Einfluss: Die regelmäßige Einnahme steigert die Bildung von Gallenflüssigkeit aus Cholesterin und hemmt die Cholesterin-Neubildung.

Artischocke und die Leber

Hauptverantwortlich für die Wirkung der Artischocke sind ihre Inhaltsstoffe, die sogenannten Flavonoide. Insbesondere das gefährliche LDL-Cholesterin kann



Artischocke hilft der Leber

durch diese um bis zu 20 Prozent gesenkt werden. Die Flavonoide haben darüber hinaus einen schützenden Effekt auf die Leberzellen. Wissenschaftler sprechen

von einem „dualen Mechanismus“. Artischockenextrakt besitzt die Fähigkeit, freie Radikale, die als Zellgifte bekannt sind, abzufangen.

LDL-Cholesterin wird durch freie Radikale so verändert, dass es sich besonders schnell an den Wänden der Blutgefäße ablagert. Die Artischocke schützt LDL-Cholesterin vor dieser „Oxidation“.

Wissenschaftler bezeichnen diesen Effekt als „antioxidative Wirkung“. Auf ihr beruht die deutlich leberschützende Wirkung.

Der antioxidative Effekt bewirkt in der Leber eine Steigerung der Gewebsregeneration. Ebenso schützt Artischockenextrakt eindringend vor der Schädigung durch bekannte Lebergifte (z.B. Alkohol).

Artischocke als Medikament

Mit der Artischocke steht eine potente und vor allem nebenwirkungsfreie Heilpflanze zur Verfügung, die bei Verdauungsstörungen schnelle Abhilfe leisten und einen Schutz vor Arteriosklerose und damit ihrer typischen Folgeerkrankungen - wie Herzinfarkt und Schlaganfall - bieten kann.



Vom Rohstoff zum fertigen Präparat.

Artischocke: Studien belegen die Wirkung

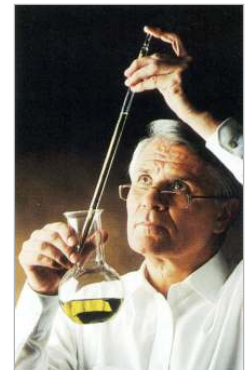
Die Wirkungen der Artischocke sind in vielen klinischen Untersuchungen gründlich erforscht. So konnte in einer sechsmonatigen Langzeitstudie mit insgesamt 203 Patienten eine deutliche Besserung der dyspeptischen Beschwerden und ein positiver Einfluss auf die Blutfettwerte gezeigt werden.

Die LDL-Konzentration wurde um bis zu 20 Prozent gesenkt. Weiterhin ist nachgewiesen, dass Artischocken-Extrakt das Verhältnis von „schlechtem (LDL)“ zu „gutem (HDL)“-Cholesterin zugunsten des guten verschiebt. Bereits eine Senkung des Cholesterinspiegels um 1 Prozent verringert das Risiko eines Herzinfarktes um 2 Prozent!

Im Verlaufe der oben genannten Langzeitstudie besserten sich die Symptome Bauchschmerzen (ca. um 78%), Blähungen und Völlegefühl (ca. 70%), Übelkeit (ca. 77%), Erbrechen (ca. 84%) und Verstopfungsbeschwerden (ca. 69%) erheblich.

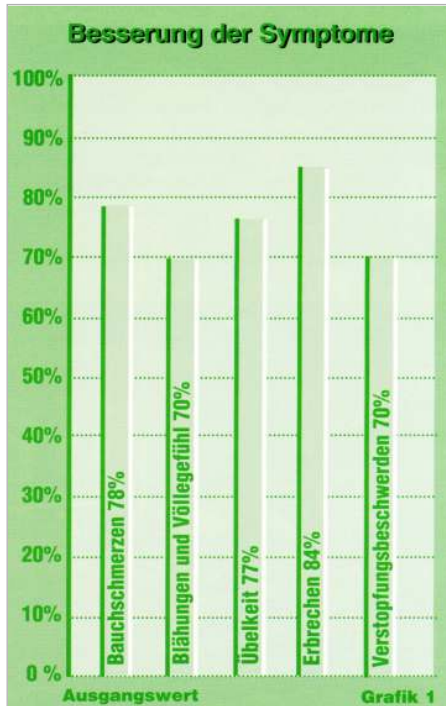
Auch nach Langzeitanwendung trat keinerlei Nachlassen der Wirksamkeit durch Gewöhnungseffekte oder Nebenwirkungen auf. Weitere Untersuchungen zeigen

dass die Artischocke darüber hinaus über krampflösende Eigenschaften verfügt und somit auch bei krampfartigen Bauchschmerzen hilft. Sowohl jahrelange Untersuchungen



Wirksamkeit klinisch belegt

als auch die ärztliche Erfahrung haben gezeigt, dass sich Artischocken-Extrakt auch bei langfristiger Einnahme über Monate hinweg als wirksam und ausgezeichnet verträglich bewährt hat.



Eine Langzeitstudie über 6 Monate zeigt die Wirksamkeit der Artischocke

Artischocke: Extrakt ist nicht gleich Extrakt

Kaum eine andere Arzneipflanze verfügt über ein vergleichbares Spektrum an Inhaltsstoffen und vereint so viele ergänzende Wir-

kungen in sich wie die Artischocke. Insofern verwundert es nicht, dass es so viele unterschiedliche Artischockenpräparate auf dem Markt gibt. Doch Extrakt ist nicht gleich Extrakt:

Je nach Art und Weise der Herstellung unterscheiden sich pharmazeutische Qualität und Zusammensetzung gravierend.

Entscheidende Faktoren sind die Auswahl des Saatgutes, die optimalen Anbaubedingungen der Artischocke, der günstigste Erntezeitpunkt, die Art der Extraktion und letztendlich die Darreichungsform.

Artischocke: Die Wirkstoffe

Ausschließlich Extrakte aus getrockneten Grundblättern der Artischocke sollten als Ausgangsmaterial für ein hochwertiges Artischockenpräparat dienen.

Die Blätter enthalten einen wesentlich höheren Gehalt an den für die Wirksamkeit verantwortlichen Flavonoiden als die Blütenköpfe. Auch der Erntezeitpunkt spielt eine Rolle.

Der höchste Wirkstoff-Gehalt wird erzielt, wenn die Ernte der Blätter kurz vor der Blüte erfolgt. Eine wesentlich preiswertere Alternative ist es natürlich, die Blätter als

„Begleitmaterial“ mit dem Gemüse zu ernten. Diese Zubereitungen haben jedoch nur einen geringen Wirkstoffgehalt.

Die Extraktion

Von ganz entscheidender Bedeutung für die Qualität und Wirksamkeit ist die Art und Weise des Extraktionsverfahrens.



Das optimale Anbauverfahren und die Auswahl der Pflanzen sind Voraussetzung für Qualität und Wirksamkeit

Hierbei werden die medizinisch wirksamen Bestandteile mittels eines Lösungsmittels (z.B. Wasser) aus der Artischocke herausgelöst.

Nach schonender Trocknung entsteht Artischockenblätter-Trockenextrakt.

Das Fazit

Es dürfte unbestritten sein, dass die Artischocke eine der bedeutendsten und am besten erforschten Arzneipflanzen darstellt.

Nahezu alle wichtigen Untersuchungen zur Wirksamkeit der Artischocke wurden mit einem hochdosierten Artischockenblätter-Trockenextrakt in Kapselform durchgeführt. In dieser Zusammensetzung steht die Heilpflanze als besonders hochwertiges und effektives Arzneimittel zur Verfügung.

Entsprechende Präparate, deren Wirksamkeit klinisch belegt ist, gibt es nur in der Apotheke.

Aber woher soll man nun wissen, welches Präparat das Richtige ist. Ganz einfach: fragen Sie Ihren Apotheker. Er wird Sie sicher durch den Dschungel der Artischocken-Präparate führen und Sie kompetent beraten.

Bilder: „Artischocke - Die therapeutische Wirksamkeit einer bewährten Heilpflanze“ - 1. Auflage (September 2000) Deutsche Gesundheitshilfe