



## PTA-FORUM

### Artischocke

## Balsam für die Galle

**Von Monika Schulte-Löbbert / Bereits in der Antike kultivierten die Römer und Griechen die Artischocke. Bis zur französischen Revolution war das »feine Gemüse« nur dem König und dem Adel vorbehalten. Den zarten Blütenboden der Artischocke schätzen noch heute viele Gourmets. Medizinisch genutzt werden nur die Blätter, sie lindern Verdauungsbeschwerden und regen den Gallefluss an.**

Anzeige

Die Artischocke (*Cynara scolymus L.*) ist eine ausdauernde, distelartige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie stammt vermutlich von der wilden Artischocke oder Kardone (*Cynara cardunculus*) ab und bevorzugt warme, weitgehend frostfreie Standorte in sonniger, geschützter Lage. Ursprünglich war sie im Mittelmeerraum beheimatet, wo sie schon in der Antike als Gartenpflanze gezogen wurde. Als Gemüse wird sie heute vor allem in Belgien, Frankreich, Italien, Spanien sowie in Kalifornien angebaut. Auch die medizinisch verwendeten Artischockenblätter stammen ausschließlich aus Kulturen, in Deutschland aus Franken, Brandenburg und Thüringen. Ein großer Teil wird aus süd- und südosteuropäischen Ländern importiert.

Die Artischocke ist eine kräftige, ausdauernde Pflanze mit großen, tief geteilten graugrünen Laubblättern. Im Unterschied zur blassgrünen, unbehaarten Blattoberseite ist die Blattunterseite reichlich weißfilzig behaart. Im ersten Vegetationsjahr bildet die Pflanze eine grundständige Blattrosette, aus der im Folgejahr ein kräftiger Schaft treibt. Dieser kann bis zu zwei Meter hoch werden und entwickelt an seiner Spitze einen schönen, großen distelähnlichen Blütenstand. Blütezeit ist von September bis Oktober.

Die faustgroßen Blütenköpfe bestehen aus zahllosen kleinen, violetten Röhrenblüten, die von großen grünen, fleischigen Hüllblättern umgeben sind. Als Gemüse werden die Blütenknospen vor dem Aufblühen geerntet. Jeder Blütenkopf hat einen essbaren, fleischigen Blütenboden mit großen schuppenförmigen Hüllblättern, deren fleischige Basis ebenfalls essbar ist. Für den Gemüseanbau sind die Pflanzen drei bis vier Jahre lang nutzbar, als Arzneipflanze hingegen nur einjährig, da für medizinische Zwecke die vor der Knospenbildung entwickelten Laubblätter der grundständigen Blattrosette geerntet werden.

Der deutsche Name »Artischocke« geht auf das arabische Wort »al-harsuf« zurück, das übersetzt Erddistel bedeutet. Denn die Araber verbreiteten die Pflanze im südlichen Mittelmeergebiet und damit gleichzeitig ihr Wissen um deren heilenden Kräfte. Auch die Pflanzennamen in anderen europäischen Sprachen leiten sich von der arabischen Bezeichnung ab: Spanier nennen sie »alcachofa«, Italiener »caciofo«. Die lateinische Bezeichnung »*Cynara*« hat ihren Ursprung im griechischen Wort »kyan« für Hund und bezieht sich auf die dornigen, an Zähne erinnernden Blattspitzen. Den Begriff »*Scolymus*« wählten schon die Römer für eine Gattung distelartiger Pflanzen.



Foto: Ullrich Mies

### Königin der Gemüse

Die Geschichte der Artischocke geht weit zurück bis in die Antike. Schon Römer und Griechen kultivierten die Pflanze und schätzten nicht nur ihren Geschmack, sondern auch ihre verdauungsfördernden Eigenschaften. Als feines Gemüse war sie lange Zeit nur im südlichen Mittelmeerraum bekannt. Erst der florentinische Händler Filippo Strozzi brachte die Pflanze Anfang des 15. Jahrhunderts nach Frankreich und Großbritannien. Zunächst war sie aber nur für Adel und Reiche erschwinglich. Noch bis zur französischen Revolution (1789) galt die »Königin der Gemüse« als Zeichen von Reichtum und vornehmer Lebensart. Da ihr auch eine erotisierende Wirkung zugeschrieben wurde, durften »Töchter aus gutem Hause« keine Artischocken essen.

Die Tradition der Artischocke als Heilpflanze lässt sich nur bruchstückhaft rekonstruieren. Im Lorscher Arzneibuch aus dem Jahr 795 taucht sie unter dem Begriff »cinara« auf. Ansonsten fehlt sie in den Werken zur Klostermedizin. Erst Hieronymus Bock (1498–1554) beschrieb 1539 in seinem »New Kreütterbuch« die Wirkung der als Welschdistel bezeichneten Artischocke und empfahl sie zur Behandlung von Lebverstopfung und Gelbsucht. Diese Anwendung galt bis zum 19. Jahrhundert. Seitdem geriet die Artischocke als Heilpflanze praktisch ganz in Vergessenheit. Erst mit Beginn der modernen Arzneipflanzenforschung Mitte des 20. Jahrhunderts untersuchten Wissenschaftler ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkung. Erstmals wurde daraufhin eine cholesterolsenkende Wirkung beschrieben. Weitere Forschungsergebnisse belegen vor allem die Wirksamkeit der Artischocke bei dyspeptischen Beschwerden.

### Bitterstoffe und Cynarin

Die »Artischockenblätter – *Cynarae folium*« sind nach dem Europäischen Arzneibuch (Ph. Eur. 6.0) die vor der Blütenbildung gesammelten, grundständigen Laubblätter der Stumpfblattart *Cynara cardunculus L. ssp. *flavescens* WILKLUND* (Typ »Arzneiartischocke«), syn. *Cynara scolymus L.*



Sehr dekorativ auch für die Blumenvase: Die zahllosen kleinen Röhrenblüten leuchten intensiv violett.

Foto: Thomas Schöpke

Die Droge enthält Bitterstoffe aus der Reihe der Sesquiterpenlactone (bis 4 Prozent) mit dem stark bitteren Cynaropikrin als Hauptkomponente sowie Flavonoidglykoside (0,5 Prozent) wie das Cynarosid mit Luteolin als wichtigstem Aglykon. Außerdem enthält sie circa 1 Prozent Kaffeesäurederivate, besonders Chlorogensäure und Cynarin, das erst bei der wässrigen Heißextraktion durch Umesterung entsteht. Das Arzneibuch fordert für die Droge einen Gehalt von mindestens 0,8 Prozent Chlorogensäure.

Zahlreiche klinische Studien belegen die lange traditionelle Anwendung der Artischocke bei Gallenbeschwerden. Die choleretische Wirkung wird im Wesentlichen dem Gesamtkomplex der Kaffeesäuren zugeschrieben. Daneben fördern die Bitterstoffe die Freisetzung von Verdauungssekreten.

In Tierversuchen mit Ratten wirkte die Droge choleretisch, hepatoprotektiv und lipidenkend. Wissenschaftler wiesen nach, dass Luteolin und Cynarosid erhöhte Cholesterinwerte senken. Die beiden Inhaltsstoffe hemmen die Synthese des Cholesterols in der Leber und steigern dessen Ausscheidung infolge der erhöhten Gallenproduktion. Nach Meinung einiger Wissenschaftler eignen sich Artischocken zur Prävention von Arteriosklerose und ihrer typischen Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Für Leber und Galle

Zugelassen und klinisch belegt ist die Wirksamkeit der Artischockenblätter bei Verdauungsbeschwerden, besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallesystems. Daher bewertete die ehemalige Kommission E am Bundesgesundheitsamt die Verwendung von Artischockenblättern positiv bei dyspeptischen

Beschwerden. Als mittlere Tagesdosis empfehlen die Experten der Kommission 6 Gramm Droge oder einer entsprechenden Zubereitung.

Aus der Droge einen Teeaufguss zuzubereiten ist ungebräuchlich. Gelegentlich sind Artischockenblätter jedoch Bestandteil von Teemischungen wie Leber-Galle-Tees. Die meisten Fertigarzneimittel sind Monopräparate und enthalten Trockenextrakte aus frischen oder getrockneten Artischockenblättern wie Ardeycholan® Hartkapseln, Cholagogum Nattermann® Artischocke Kapsel, Hepacyn® Frischpflanzen-Artischocke Filmtabletten oder Hepar-SL® 320 mg und Hepar-SL® forte 600 mg. In flüssiger Darreichungsform ist zum Beispiel das Präparat Natureiner Heilpflanzensaft Artischocke Presssaft aus frischen Artischockenblütenknospen im Handel.

Als Kombinations-Präparat führt die Rote Liste (Stand: 7/ 2014) neben Gallexier® Kräuterbitter nur die homöopathische Mischung Aranicyn Leber-Gallemittel. Homöopathen empfehlen »Cynara scolymus«, hergestellt aus den frischen, zur Blütezeit geernteten, oberirdischen Teilen der Pflanze, bei chronischen Leber-Galle-Störungen.

Bei bestimmungsgemäßer Anwendung therapeutischer Dosen sind keine Risiken und Nebenwirkungen bekannt. Patienten mit Gallensteinleiden oder Verschluss der Gallenwege dürfen Artischocken-Präparate nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden. PTA oder Apotheker sollten Patienten, die Antikoagulantien vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin) einnehmen, darauf hinweisen, dass die Wirkung dieser blutgerinnungshemmenden Arzneimittel durch Artischocken-Präparate abgeschwächt werden kann. Deshalb wird eventuell eine Dosisanpassung nötig. Gelegentlich können Artischocken-Präparate Allergien auslösen. Bekannt sind zum Beispiel allergische Handekzeme bei Artischockenpflückern und Gemüsehändlern. Menschen mit einer bekannten Allergie gegen Korbblütler sollten keine Artischocken einnehmen.

Gourmets schätzen die Artischocke als gesundes und kalorienarmes Gemüse. Zudem versorgt es den Organismus mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen. Zum Verzehr eignet sich nur der Blütenboden mit seinen Hüllblättern, der auch als Artischockenherz bezeichnet wird. Hierzu wird die Artischocke 20 bis 30 Minuten in Salzwasser mit etwas Zitronensaft gekocht und mit verschiedenen Saucen zum Dippen serviert. Die unausgereiften Blüten im Innern, das sogenannte Heu, müssen entfernt werden. Zur besseren Verdauung nach einem kalorienreichen Mahl beliebt ist ein »Cynar«, ein italienischer Likör aus Artischocken und Kräutern von rötlich-brauner Farbe. /

Außerdem in dieser Ausgabe...

Seiten-ID: <http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=5082>

