

Artischockenextrakt – Die Wirkung eines alten Heilmittels

Artischockenextrakt lindert sämtliche Symptome eines nervösen Magens - von Völlegefühl über Bauchschmerz bis hin zu Blähungen. Der Artischockenextrakt verhindert Heisshungerattacken und kurbelt den Stoffwechsel so gut an, dass er das Abnehmen erleichtert.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 28. September 2019

Stand: 30. September 2019

Artischockenextrakt – Die Wirkung aus dem Artischockenblatt

Artischocken sind kein Gemüse, denn sie haben ein Herz - sagt Amélie im französischen Film "Die fabelhafte Welt der Amélie". Offenbar ein Herz für Menschen, denn in der Artischocke schlummert ein enormes Heilpotential. Amélie meinte natürlich die Blütenknospen der Artischocke, deren Inneres (das "Herz") als Gemüse verzehrt wird. Auch sie enthalten wunderbare Stoffe, beispielsweise das Inulin, das im Darm die nützlichen Bakterien füttert und so für eine gesunde Darmflora sorgen kann.

Der Artischockenextrakt jedoch wird meist aus den heilkräftigeren Blättern der Artischocke hergestellt und als traditionelles Heilmittel mit grossartigen Wirkungen bei ganz bestimmten Beschwerden eingesetzt - und zwar schon seit vielen hundert Jahren. Denn die Artischocke wurde bereits von den alten Ägyptern, Griechen und Römern als Lebensmittel und Medizin verwendet, worauf nicht zuletzt umfangreiche Abbildungen an den Wänden der Pharaonengrabkammern schliessen lassen.

Artischockenextrakt – Ein bewährtes und gut erforschtes Heilmittel

Die Artischockenblätter oder den Presssaft der rohen Blütenknospen nutzte man in alten Zeiten als Choleretikum, was bedeutet, dass sie den Gallenfluss anregen und die Verdauung unterstützen. Wie so oft, stellte die moderne Wissenschaft Jahrhunderte später fest, dass die Artischockenblätter genau diese Eigenschaften besitzen. Und so gehört die Artischocke inzwischen wohl zu den am besten erforschten Heilpflanzen, die ihre Fähigkeiten in zahlreichen klinischen Studien beweisen konnte.

Verantwortlich für die vielfältigen Heilwirkungen der Artischockenblätter sind ein hoher Anteil an Bitterstoffen (bis zu 6 Prozent), wie zum Beispiel das Cynarin, aber auch zahlreiche Flavonoide. Den höchsten Gehalt dieser Wirkstoffe haben die Blätter, wenn sie für ihren medizinischen Einsatz vor dem Blütenaustrieb geerntet werden. Die Blätter werden für ihren medizinischen Einsatz vor dem Blütenaustrieb geerntet, also dann, wenn noch alle Wirkstoffe im Blatt enthalten sind.

Artischockenextrakt – Die Wirkungen

Vom Artischockenblattextrakt kennt man die folgenden medizinischen Eigenschaften und Wirkungen:

Artischockenextrakt für den nervösen Magen

Artischockenextrakt wirkt gegen Verdauungsstörungen im Oberbauch (funktionelle Dyspepsien) wie z. B. Übelkeit, Völlegefühl, Aufstossen, Sodbrennen, Blähbauch (Meteorismus) und vorzeitiges Sättigungsgefühl. Auch bei Erbrechen wirkt der Extrakt aufgrund antiemetischer (brechreizmindernder) und krampflösender Eigenschaften gut. Natürlich müssen mögliche ernsthafte Ursachen dieser Symptome ausgeschlossen sein.

In einer doppelblinden und placebokontrollierten klinischen Studie aus dem Jahr 2015 (Universität von Pavia/Italien) wurde Artischockenextrakt gemeinsam mit Ingwer 4 Wochen lang an Probanden verabreicht, die an einer funktionellen Dyspepsie litten. Die Teilnehmer berichteten vor der Studie über Völlegefühle nach dem Essen, Blähungen, Übelkeit und weitere magentypische Symptome, die sie zudem schon seit über drei Monaten quälten. Bereits nach 2 Wochen aber erlebte die Testgruppe eine signifikante Verbesserung bei allen Symptomen, während es der Placebogruppe mittlerweile schlechter ging als noch zu Beginn der Studie.

Artischockenextrakt für optimale Verdauung

Artischockenextrakt hilft bei Verdauungsbeschwerden im Darm wie zum Beispiel Blähungen, Krämpfen und Stuhlunregelmässigkeiten, denn er verbessert den Gallenfluss, fördert die Funktion der Bauchspeicheldrüse und optimiert auf diese Weise die Verdauung und Nährstoffverwertung. Schliesslich kann man nur dann alle Nähr- und Vitalstoffe aus der Nahrung bestmöglich aufnehmen, wenn ausreichend Verdauungssäfte (Galle, Bauchspeichel) zur Verfügung stehen und somit die Verdauung gut und beschwerdefrei verlaufen kann.

Ja, der Artischockenextrakt soll den Gallenfluss gar verdoppeln und überdies für eine höhere Konzentration der Gallenflüssigkeit sorgen können. Das wiederum verbessert enorm die Fettverdauung, so dass Völlegefühle und sonstiges Unwohlsein nach fetthaltigen Speisen mit dem Artischockenextrakt vermieden werden.

Da es ausserdem zu keinem Gewöhnungseffekt kommt, kann der Artischockenextrakt ein sehr gutes Hausmittel für die regelmässige Anwendung darstellen.

Artischockenextrakt statt Cholesterinsenker

Artischockenextrakt gilt als echte Alternative zu den synthetischen Cholesterinsenkern, die bekanntlich eine Menge ungünstiger Nebenwirkungen mit sich bringen, wie z. B. Grauer Star, Muskelprobleme sowie Parkinson und Diabetes. Artischockenextrakt kann – ganz ohne Nebenwirkungen – den Cholesterinspiegel senken. In einer italienischen Studie aus dem Jahr 2013 zeigte sich beispielsweise schon nach 6 Wochen eine Senkung des LDL-Cholesterins um etwa 18 Prozent, während der HDL-Spiegel leicht stieg.

Artischockenextrakt arbeitet hier zweigleisig: Erstens regt der Artischockenextrakt zu einer verstärkten Cholesterinausscheidung an. Zweitens hemmt er die Cholesterinneubildung in den Leberzellen. Auf diese Weise werden die Blutgefässe vor gefährlichen Ablagerungen bewahrt, so dass der Artischockenextrakt auch eine präventive Wirkung in Bezug auf die Arteriosklerose mit sich bringt (Arterienverkalkung).

Artischockenextrakt für Herz und Kreislauf

Da jedoch auch bestehende Ablagerungen mit Hilfe des Artischockenextrakts aufgelöst und abgebaut werden können, kann der Extrakt auch therapeutisch bei Arteriosklerose eingesetzt werden und ist sehr gut zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen geeignet.

Artischockenextrakt für den Blutzuckerspiegel

Artischockenextrakt verhindert Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten und verhindert dadurch Heisshungerattacken – eine sehr gute Voraussetzung, um überschüssiges Gewicht zu verlieren.

Artischockenextrakt für die Galle

Artischockenextrakt ist ein traditionelles Heilmittel bei allen Beschwerden, die mit einem gestörten Gallenfluss (inkl. Gallenkoliken) zusammenhängen. Heute jedoch wird bei vorliegenden (grösseren) Gallensteinen von einer Anwendung abgeraten – gerade weil man das Lösen der Steine befürchtet, was zu einer schmerzhaften Kolik führen könnte. Bei kleinen Steinen kann der Extrakt in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden, um die Steine endgültig auszuleiten.

Artischockenextrakt pflegt die Leber

Artischockenextrakt hat hepatoprotektive Wirkung, was bedeutet, dass er die Leberzellen schützt und sie zur Regeneration ermuntert. Infolgedessen kann die betreffende Leber auch besser entgiften. Artischockenextrakt wirkt also indirekt entgiftend und wird ausserdem bei Lebererkrankungen empfohlen.

Zusätzlich kann ein Tee aus den einschlägigen Leberkräutern zubereitet werden, wovon man täglich 2 bis 3 Tassen trinkt:

- Artischockenblätter
- Mariendistelsamen
- Schafgarbenkraut
- Fenchelsamen
- Süssholzwurzel
- Pfefferminzblätter

Alle Zutaten werden zu gleichen Teilen gemischt, gemörsert und pro TL mit einer Tasse (150 – 200 ml) heissem Wasser übergossen. Nach 7 Minuten ist der Tee fertig.

Artischockenextrakt entgiftet

Artischockenextrakt entgiftet auch direkt. In Studien zeigte sich, dass der Extrakt zu einer erhöhten Giftoausscheidung bzw. geringeren Giftbelastung führt.

Aus dem Jahr 2004 liegt beispielsweise eine Studie vor, in der sich gezeigt hatte, dass Artischockenextrakt vor Leberschäden schützen kann, die sich normalerweise infolge einer Belastung mit Schimmelpilzgiften entwickeln würden.

Eine iranische Studie von 2013 hatte bewiesen, dass Artischockenextrakt bis zu einem gewissen Grad auch vor einer schleichenden Bleivergiftung schützen kann. Blei oder andere leberschädliche Gifte lassen die sog. Leberwerte (z. B. ALT, AST) sowie ALP (Alkalische Phosphatase) steigen. Nimmt man jedoch vorbeugend Artischockenextrakt ein, so sinken die Leberwerte wieder. Die beteiligten Forscher schrieben in Ihrer Schlussfolgerung:

Diese Ergebnisse zeigen eindeutig, dass Artischockenextrakt bei einer Bleivergiftung Chelat-Eigenschaften aufweist, die zu einer Reduzierung des

Bleispiegels im Blut führen."

Chelat-Eigenschaften findet man bei den sog. Chelatbildnern, wozu der Artischockenextrakt laut diesen Untersuchungen ganz offenbar gehört. Dabei handelt es sich um Stoffe, die im Körper mit Giften schwerlösliche Komplexe bilden, so dass die Komplexe über den Urin oder Stuhl ausgeschieden werden können.

Artischockenextrakt ist ein Antioxidans

Artischockenextrakt wirkt aufgrund seines hohen Flavonoidanteils antioxidativ, schützt also die Körperzellen vor freien Radikalen, mindert oxidativen Stress und senkt somit das Risiko für Krebs und chronische Erkrankungen aller Art.

Artischockenextrakt gegen Krebs

Zu den Flavonoiden, die im Artischockenextrakt enthalten sind, gehört auch das Apigenin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der sich in Studien bereits einen Namen gemacht hat. Apigenin ist auch im Sellerie, in der Petersilie und im Oregano enthalten und kann in Krebszellen das Selbstmordprogramm wieder aktivieren - wie wir bereits hier beschrieben hatten:

Bauchspeicheldrüsenkrebs - Ursachen und Prävention

Artischockenextrakt zur Entsäuerung

Artischockenextrakt entsäuert, da er die körpereigene Basenbildung fördert (Galle und Bauchspeichel sind hochbasisch) und auf diese Weise der Schlacken- und Säureausleitung kräftig auf die Sprünge hilft.

Abnehmen mit Artischockenextrakt

Was bedeutet es nun, wenn die Artischocke den Gallenfluss anregt, wenn sie die Leberzellen zur Regeneration anspricht, wenn sie Gifte und Cholesterin ausleiten hilft, wenn sie Fettablagerungen abbaut und wenn sie nach dem Essen den Blutzuckerspiegel mässigen sowie Heisshungerattacken verhindern kann? Alle diese Wirkungen sind die Folgen einer insgesamt starken artischockenbedingten Stoffwechsellanregung. Und bei einem Stoffwechsel, der so richtig in Fahrt ist, hat Übergewicht natürlich keine Chance.

Denn jetzt steigt der Grundumsatz (Energieverbrennung im Ruhezustand) und die Entschlackung setzt ein. Wenn gleichzeitig Heisshungeranfälle ausbleiben und der Blutzuckerspiegel kein wildes Auf und Ab erfährt, erreicht man das Wunschgewicht gleich noch einmal so schnell.

Das ist der Grund dafür, warum Artischockenextrakt als Nahrungsergänzung zur Gewichtsabnahme empfohlen wird. Wenn Sie also eine Entschlackungskur, eine Diät, eine Entsäuerung, Darmreinigung oder eine andere Massnahme durchführen möchten, um überschüssige Kilos zu verlieren, können Sie den Artischockenextrakt sehr gut mit in Ihr Programm einbauen.

Artischockenextrakt – Anwendung und Dosis für beste Wirkung

Artischockenextrakt sollte für eine bestmögliche Wirkung mindestens 6 Wochen lang eingenommen werden, kann aber auch dauerhaft zur Anwendung kommen – besonders dann, wenn es um die Senkung des Cholesterinspiegels, um den Abbau von Ablagerungen in den Blutgefäßen oder die Regeneration einer kranken Leber geht. Im Falle von Leberproblemen sollten Sie nicht nur Artischockenextrakt einnehmen, sondern die hier genannten Punkte umsetzen: [Die ganzheitliche Leberreinigung](#)

Die tägliche Dosierung liegt bei 1600 bis 2400 mg Artischockenextrakt (20fach konzentriert in Kapseln), wobei die Tagesdosis nicht auf einmal, sondern auf mindestens zwei Portionen aufgeteilt werden sollte. Am besten nimmt man den Artischockenextrakt 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten, z. B. vor dem Frühstück und vor dem Abendessen mit einem Glas Wasser.

Darmreinigung mit Artischockenextrakt

Wenn Sie den Artischockenextrakt in Ihr Darmreinigungsprogramm integrieren möchten, dann könnten Sie beispielsweise so vorgehen:

Beispiel für die Darmreinigung mit 2 Shakes:

- 07.00 Uhr 1. Shake
- 07.45 Uhr Artischockenextrakt
- 08.00 Uhr Frühstück mit Probiotikum
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 17.45 Uhr Artischockenextrakt
- 18.00 Uhr Leichtes Abendessen mit Probiotikum
- 21.00 Uhr 2. Shake

Lesen Sie auch hier: [Darmreinigung: Die kostenlose Anleitung](#)

Quellen

- Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), "Assessment report on *Cynara scolymus* L., folium", September 2011, (Bericht über das Artischockenblatt)
- Salem MB, Zeghal KM et al., "Pharmacological Studies of Artichoke Leaf Extract and Their Health Benefits", *Plant Foods Hum Nutr.* 2015 Dec;70(4):441-53. doi: 10.1007/s11130-015-0503-8, (Pharmakologische Studien zu Artischockenblattextrakt und seine gesundheitlichen Vorteile)
- Giacosa A, Rondanelli M et al., "The Effect of Ginger (*Zingiber officinalis*) and Artichoke (*Cynara cardunculus*) Extract Supplementation on Functional Dyspepsia: A Randomised, Double-Blind, and Placebo-Controlled Clinical Trial.", *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:915087. doi: 10.1155/2015/915087. Epub 2015 Apr 14. (Die Wirkung einer Nahrungsergänzung mit Ingwer- und Artischockenextrakt auf funktionelle Dyspepsie: Eine randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte klinische Studie)
- Rondanelli M, Opizzi A et al., "Health-promoting properties of artichoke in preventing cardiovascular disease by its lipidic and glyceimic-reducing action." *Monaldi Arch Chest Dis.* 2013 Mar;80(1):17-26. Review. (Gesundheitsförderliche Eigenschaften der Artischocke in der Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten infolge ihrer Blutfett und Blutzucker reduzierenden Wirkung)
- Heidarian E, Rafieian-Kopaei M., "Protective effect of artichoke (*Cynara scolymus*) leaf extract against lead toxicity in rat.", *Pharm Biol.* 2013 Sep;51(9):1104-9. doi: 10.3109/13880209.2013.777931. Epub 2013 Jun 7. (Schützende Wirkung des Artischockenblätterextrakts bei Bleivergiftung bei Ratten)
- Rondanelli M, Giacosa A et al., "Metabolic management in overweight subjects with naive impaired fasting glycaemia by means of a highly standardized extract from *Cynara scolymus*: a double-blind, placebo-controlled, randomized clinical trial", *Phytother Res.* 2014 Jan;28(1):33-41. doi: 10.1002/ptr.4950. Epub 2013 Feb 25., (Stoffwechselmanagement bei Übergewichtigen mit beeinträchtigtem Nüchternblutzucker mit Hilfe eines standardisierten Artischockenextraktes: Eine doppelblinde, placebokontrollierte, randomisierte klinische Studie)
- Barrat E, Peltier SL et al., "Effect on LDL-cholesterol of a large dose of a dietary supplement with plant extracts in subjects with untreated moderate hypercholesterolaemia: a randomised, double-blind, placebo-controlled study." *Eur J Nutr.* 2013 Dec;52(8):1843-52. doi: 10.1007/s00394-012-0486-2. Epub 2012 Dec 25. (Auswirkung einer hohen Dosis eines Nahrungsergänzungsmittels mit Pflanzenextrakten auf den LDL-Cholesterinspiegel bei Personen mit unbehandelter moderater Hypercholesterinämie: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie)
- Rondanelli M, Bombardelli E et al., "Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial", *Int J Food Sci Nutr.* 2013 Feb;64(1):7-15. doi: 10.3109/09637486.2012.700920. Epub 2012 Jun 29. (Vorteilhafte Wirkungen eines Artischockenblattextrakts in Bezug auf HDL-Cholesterinwerte bei Personen mit primärer milder Hypercholesterinämie: Eine

- doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie)
- Fantini N, Carai MA et al., "Evidence of glycemia-lowering effect by a *Cynara scolymus* L. extract in normal and obese rats.", *Phytother Res.* 2011 Mar;25(3):463-6. doi: 10.1002/ptr.3285. Epub 2010 Aug 25., (Beweis eines Blutzucker senkenden Effekts von Artischockenextrakt in normal- und übergewichtigen Ratten)
 - Bundy R, Simpson HCR et al., "Artichoke leaf extract (*Cynara scolymus*) reduces plasma cholesterol in otherwise healthy hypercholesterolemic adults: A randomized, double blind placebo controlled trial", September 2008, *Phytomedicine*, (Artischockenblätterextrakt senkt Plasmacholesterinspiegel bei ansonsten gesunden Personen mit erhöhten Cholesterinwerten: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie)
 - Wider B, Pittler MH, Thompson-Coon J, Ernst E, "Artichoke leaf extract for treating hypercholesterolaemia.", *Cochrane Database Syst Rev.* 2009 Oct 7;(4):CD003335. doi: 10.1002/14651858.CD003335.pub2. Review. Update in: *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;3:CD003335. (Artischockenblätterextrakt in der Therapie der Hypercholesterinmie)
 - Stoev SD, Peraica M et al., "Experimental mycotoxicosis in chickens induced by ochratoxin A and penicillic acid and intervention with natural plant extracts", *Vet Res Commun.* 2004 Nov;28(8):727-46. (Experimentelle Schimmelpilzvergiftung bei Hühnern durch Ochratoxin A und Penicillinsure sowie Intervention mit natürlichen Pflanzenextrakten)
 - Lupattelli G, Mannarino E et al., "Artichoke juice improves endothelial function in hyperlipemia.", *Life Sci.* 2004 Dec 31;76(7):775-82. (Artischockensaft verbessert die Endothelfunktion bei Hyperlipidämie)
 - Holtmann G, Windeck T et al., "Efficacy of artichoke leaf extract in the treatment of patients with functional dyspepsia: a six-week placebo-controlled, double-blind, multicentre trial.", *Aliment Pharmacol Ther.* 2003 Dec;18(11-12):1099-105., (Wirksamkeit von Artischockenblätterextrakt bei der Behandlung von Patienten mit funktioneller Dyspepsie: Eine sechswöchige placebokontrollierte, doppelblinde und multizentrische Studie)
 - Zapolska-Downar D, Koździej B. et al., "Protective properties of artichoke (*Cynara scolymus*) against oxidative stress induced in cultured endothelial cells and monocytes.", *Life Sci.* 2002 Nov 1;71(24):2897-08, (Schützende Eigenschaften der Artischocke gegen induzierten oxidativen Stress in Endothelzell- und Monozyten-Kulturen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/artischockenextrakt-ia.html>