SCIENTIFIC UPDATE
Unterstützt von Dr. Böhm®
WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE
ZU PHYTOTHERAPIE UND MIKRONÄHRSTOFFEN

MAG. PHARM.
ASTRID JANOVSKY
NÄHRSTOFFEXPERTIN UND SCHULUNGSREFERENTIN
APOMEDICA

Die Artischocke

(Cynara scolymus L.)

Pflanzliche Hilfe bei dyspeptischen Beschwerden

Phytotherapie bedeutet häufig, der Natur etwas Zeit zu geben, bis die Wirkung einsetzt. Anders bei der Artischocke. Sie bewährt sich als schnelle Helferin bei (zu) üppigen, fetten Mahlzeiten und lindert rasch Verdauungsbeschwerden. Doch sie kann noch mehr: Bei längerfristiger Einnahme trägt sie zur Regulation der Blutfettwerte bei. Auch auf Blutzucker und Blutdruck hat sie laut Studien einen günstigen Einfluss.

GESCHICHTE UND TRADITION

Bei dem Korbblütler *Cynara scolymus* handelt es sich um eine Pflanze, deren Tradition als Lebens- wie auch als Arzneimittel mehr als 2000 Jahre zurück reicht. Der Sage nach geht der Name auf die Nymphe Cynara zurück. Sie wies den liebeshungrigen Zeus ab und wurde daraufhin in eine stachelige Artischocke verwandelt.

In der Antike war die Pflanze noch vornehmlich als Delikatesse geschätzt und den wohlhabenden Kreisen vorbehalten. Der bei Feinschmeckern begehrte Teil, das sogenannte Artischockenherz, versteckt sich nämlich im Blütenboden und muss vor Genuss nicht nur gekocht, sondern sowohl von den harten Außenblättern als auch dem Blütenstroh befreit werden. Der arzneiliche Einsatz kann aufgrund der ungenauen Taxonomie nicht gesichert datiert werden.

Erwähnung findet die Artischocke als Heilpflanze im „Canon medicinae“, der Niederschrift der medizinischen Kenntnisse der mittelalterlichen islamischen Welt. Dort wurde aber vor allem die Wirkung gegen Achselgeruch gelobt und auf die ausscheidungsfördernde Wirkung von stinkendem Harn verwiesen.[1]

Mitte des 15. Jahrhunderts trat sie dann ihren (vorübergehenden) Siegeszug durch Europa an und eroberte von Italien aus Frankreich und Großbritannien. In älteren englischen Schriften findet man gelegentlich die Bezeichnung „hartichocke“ weil der Volksglaube davon ausging, dass der Verzehr des Bodens (das „Herz“) ungenießbar wäre und zu Erstickungsanfällen führen würde.[2] Ganz anders war die Einschätzung der Genussfähigkeit offensicht-

Abbildung 1: Die Blätter der Artischocke werden pharmazeutisch verwendet, die Herzen eher für kulinarische Zwecke.

lich zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA.

In den 1930ern erlangte die Mafia mit Gewalt das Monopol über den Vertrieb des beliebten Gemüses. Das gipfelte in einem zeitweiligen Verkaufsverbot in New York, den berühmt gewordenen Artischocken-Kriegen und dem Beginn des Kampfes gegen das organisierte Verbrechen.[3]

Als Lebensmittel finden wir die Artischocke heute vorrangig im Konservenregal diverser Supermärkte oder als klassischen Pizzabelag. Die frischen Artischockenblüten mit ihren Artischockenherzen entdeckt man heutzutage bestenfalls auf Märkten und das auch höchst selten.

Pharmakologisch genutzt werden aber weniger das Herz, sondern vor allem Trockenextrakte aus frischen Artischockenblättern *(Cynarae folium recens)*.

PHARMAKOLOGISCHE EIGENSCHAFTEN

Die Heimat der Artischocke erstreckt sich von den Kanarischen Inseln über Westspanien und den Mittelmeerraum bis nach Persien und Nordafrika. Die heute arzneilich verwendeten Vertreter werden im Mittelmeerraum kultiviert und zur Zeit der Blüte im August (kurz nach dem Aufblühen) geerntet. Die Blütenstände sind im Vergleich zu wildwachsenden Formen größer und sitzen auf 50 - 200 cm langen Stielen.

Arzneilich verwendet werden nach Ph. Eur. die Artischockenblätter *(Cynarae folium)* und der daraus gewonnene Trockenextrakt (standardisiert auf 0,6 % Chlorogensäure). Wir finden in den Blättern als wertvolle Inhaltsstoffe Kaffeesäurederivate (z.B. Chlorogensäure, Cynarin), Bitterstoffe (z.B. Cynaropicrin) und Flavonoide (z.B. Luteolin).

WIRKUNGEN & ANWENDUNGSPROFIL

Das Anwendungsgebiet von *Cynara scolymus* erstreckt sich von funktionellen dyspeptischen Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen und Aufstoßen über eine positive Beeinflussung der Blutfettwerte bis hin zur Unterstützung

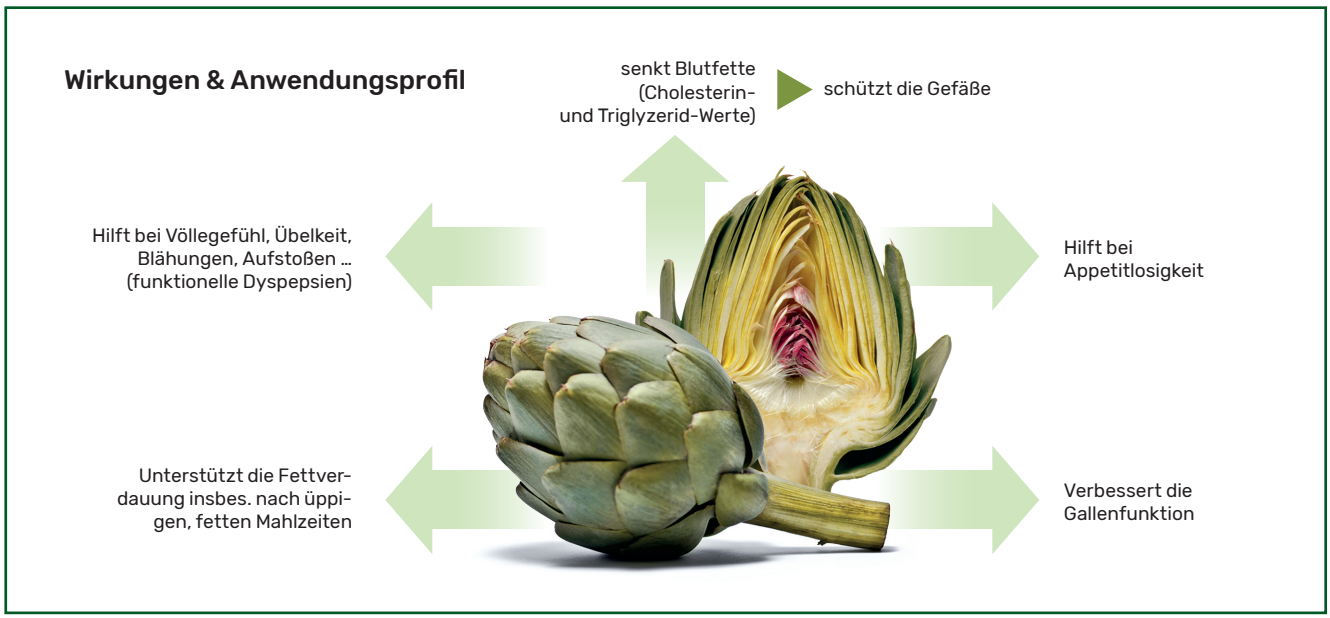

Abbildung 2: Wirkungen von *Cynara scolymus*.

bei Appetitlosigkeit. Auch die anlassbezogene Einnahme zur Unterstützung der Fettverdauung bei üppigen Mahlzeiten ist möglich. Somit stellt sie die perfekte Begleiterin bei schwerem Essen etwa zu Weihnachten, Silvester und anderen „hochkalorischen“ Anlässen dar.

FÖRDERUNG DES GALLENFLUSSES

Artischockenblätter wirken choleretisch und cholekinetisch. Sie führen zu einer Steigerung der Gallensekretion sowie des Gallenflusses und bewirken dadurch nicht nur eine Erhöhung der Gallenkonzentration im Duodenum, sondern fördern so auch die Darmperistaltik.

Generell muss an dieser Stelle gesagt werden, dass alle im Folgenden erwähnten Studien mit Extrakten, nicht mit Tees, durchgeführt wurden. Es konnte gezeigt werden, dass eine hocheffektive Drosselung der de-Novo-Synthese von Cholesterin möglich ist.[4] Eine vermehrte Elimination führt zusätzlich zu einer Reduktion des intrahepatischen Cholesteringehalts.

DYSPEPTISCHE BESCHWERDEN

Das traditionelle und in der Volksmedizin verankerte Anwendungsgebiet der Artischocke umfasst den vielfältigen Symptomenkreis der dyspeptischen Beschwerden. In einer Anwendungsbeobachtung an 553 Teilnehmern mit einem durchschnittlichen Alter von 55 Jahren wurde dies untersucht.[5] Die Beschwerden hatten im Schnitt vor Behandlungsbeginn bereits 155 Wochen bestanden. Nach einer Einnahme von 3-4 mal 320 mg Artischocken-Trockenextrakt konnte nach 6 Wochen eine Besserung der Beschwerden im Mittel um 70,5 % beobachtet werden. Im Detail kam es zu einem Rückgang von Erbrechen (88,3 %), Übelkeit (82,4 %), Abdominalschmerzen (76,2 %), Appetitlosigkeit (72,3 %), Obstipation (71,0 %), Flatulenz (68,2 %), Meteorismen (66,0 %) und Fettintoleranz (58,8 %).

Auch eine Reduktion des Serumcholesterinspiegels um 11,5 % konnte beobachtet werden. Auffällig war die besonders gute Verträglichkeit des Artischockenextrakts und die daraus resultierende große Akzeptanz bei den Probanden. Milde Fälle von Nebenwirkungen (Blähungen, Schwäche, Hungergefühl) wurden in gerade einmal 7 Fällen (1,3%) beobachtet.

REDUKTION VON CHOLESTERIN UND LDL

Der positive Einfluss auf den Cholesterinspiegel zeigte sich auch in einer Metaanalyse.[6] Es wurde eine Senkung des Gesamtcholesterins um 17,6 mg/dl beobachtet. Auch LDL (-14,9 mg/dl) und Triglyceride (-9,2 mg/dl) konnten in den in die Metastudie eingeschlossenen Studien signifikant reduziert werden. Die positiven Effekte zeigen sich vor allem bei leichten Formen der Hypercholesterinämie. Die Autoren der Metaanalyse kamen zu dem Schluss, dass eine Kombination konventioneller Lipidsenker mit Artischocke einen synergistischen Effekt zeige.

EFFEKTE AUF BLUTDUCK

Neben der Minderung von dyspeptischen Beschwerden und der Reduktion von Blutfetten zeigt der Einsatz von

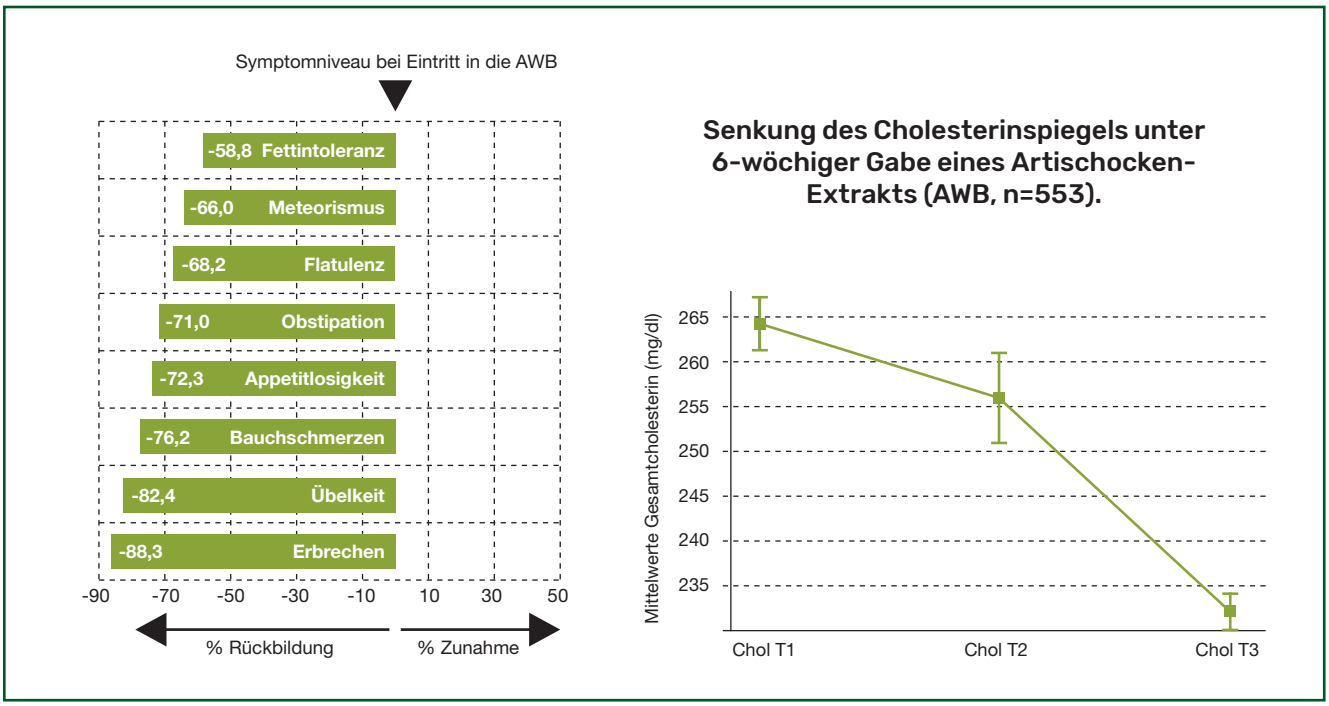

Abbildung 3: Besserung unspezifischer Verdauungsbeschwerden und Senkung des Cholesterinspiegels unter 6-wöchiger Gabe eines Artischocken-Extrakts (n=553).[5]

Cynara scolymus einen positiven Einfluss auf den Blutdruck.[7] Allerdings ist für eine signifikante Reduktion ein Einnahmezeitraum von 12 Wochen notwendig und der Effekt ist moderat. In jedem Fall stellt die Einnahme von standardisiertem Artischockenextrakt mit blutfett- und blutdruckregulierenden Eigenschaften eine positive Maßnahme für das Herz-Kreislauf-System dar.

ATOPISCHES POTENTIAL?

Die Artischocke hat ein distelartiges Erscheinungsbild, stammt aus der Familie der *Asteraceaen* und teilt somit das Schicksal anderer Korbblütler wie Kamille, Beifuß oder Arnika bezüglich des potentiellen Allergierisikos. Dieses wurde allerdings bei der Artischocke wie auch bei den anderen Asteraceaen-Vertretern nur nach Hautkontakt als atopische Reaktion festgestellt. Weder für die Frischpflanze noch den Extrakt wurden in Studien humorale Allergien vom Typ 1 beobachtet. Dennoch sind atopische Reaktionen auch bei der Einnahme nicht gänzlich auszuschließen.[8]

FAZIT: KURZ- UND LANGZEITEINSATZ

Die Artischocke bietet in der arzneilichen Verwendung ein sehr weites Anwendungsgebiet. Sie empfiehlt sich akut, aber auch zur Langzeiteinnahme bei allen Formen von dyspeptischen Störungen wie Aufstoßen, Blähungen oder Völlegefühl sowie bei Appetitlosigkeit. Durch die choleretische und cholekinetische Eigenschaft unterstützt sie bei Fettverdauungsstörungen bzw. präventiv bei der Bekömmlichkeit fettreicher Mahlzeiten. Bei mehrwöchiger Einnahme konnte in zahlreichen Studien eine Reduktion von LDL und Gesamtcholesterin sowie eine Steigerung des HDL erzielt werden. Darüber hinaus wurde auch eine Reduktion des Blutdrucks beobachtet. Aufgrund der guten Verträglichkeit spricht nichts gegen eine Langzeiteinnahme.

Artischockenextrakte als pflanzliche Arzneimittel können als Monotherapie, aber auch in Kombination zu schulmedizinischer Medikation eingesetzt werden.

DOSIERUNG/ANWENDUNG GEMÄSS MONOGRAPHIE

Als Tee:

- 1,5-3 g getrocknete Droge (150 ml heißes Wasser): 2-4 x täglich

Getrocknete, pulverisierte Droge:

- 0,6-1,5 g, geteilt in 2-4 Einzeldosen

Trockenextrakte (Auszugsmittel Wasser): bei Verdauungsbeschwerden

- 200-600 mg pro Dragee/Tablette, bis zu 3 x täglich

Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern:

- 450 mg pro Dragee (entsprechend ca. 15 g Frischpflanze)
- Verdauungsbeschwerden: 3 x täglich 1 Dragee
- Verbesserung des Fettstoffwechsels (Cholesterin): 2 x täglich 2 Dragees

SICHERHEIT/VERTRÄGLICHKEIT

Artischocken-Extrakt ist im Allgemeinen sehr gut verträglich.

Nicht anwenden

- bei vorliegender Allergie gegen Korbblütler (auch Kreuzallergien) – wenngleich das Risiko als gering einzustufen ist
- bei Gallensteinen, Verschluss oder Entzündung der Gallenwege
- bei Leberentzündung (Hepatitis)
- bei Kindern unter 12 Jahren (Anwendung als Teedroge lt. ESCOP bei Kindern ab 4 Jahren in angepasster Dosis möglich)

REFERENCES

[1] Bäumler S. Heilpflanzenpraxis Heute: Arzneipflanzenporträts. 3rd edn. München: Elsevier, 2021.; [2] Simpson J, Weiner E. The Oxford English dictionary. 2nd edn. Oxford: Clarendon Pr, 1989.; [3] Whalen R. Murder, Inc., and the Moral Life: Gangsters and Gangbusters in La Guardia's New York. Bronx: Fordham University Press, 2016.; [4] Gebhardt R. Artischockenextrakt: In-vitro-Nachweise einer Hemmwirkung auf die Cholesterin-Biosynthese. Med Welt 1995; (46): 348.; [5] Fintelmann V. Antidyspeptische und lipidsenkende Wirkungen von Artischockenblätterextrakt. Z. Allg. Med. 1996; 72 (ZFA-Extra Ausgabe 2): 3-19; [6] Sahebkar A, Pirro M, Banach M, Mikhailidis DP, Atkin SL, Cicero AFG. Lipid-lowering activity of artichoke extracts: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(15):2549-2556.; [7] Moradi M, Sohrabi G, Golbidi M, Yarmohammadi S, Hemati N, Campbell MS, Moradi S, Kermani MAH, Farzaei MH. Effects of artichoke on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2021 Mar;57:102668.; [8] Blaschek W, Wichtl M, Bauer R, et al., eds. Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka: Ein Handbuch für die Praxis. 6th edn. Stuttgart: WVG Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2016.

Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail: **science@apomedica.com**

SECHS MARKENZEICHEN FÜR QUALITÄT: Dr. Böhm® ApozemA® LUUF Lasepton® PASTA COOL® Insecticum®