

ARTISCHOCKE

Die Artischocke gilt heute als eine der wichtigsten Heilpflanzen, auch wenn sie sich bei uns erst verhältnismäßig spät durchsetzen konnte. Bei den Römern war sie auf jeden Fall bekannt, *Galen von Pergamon* (129-216 n.Chr.) der Medicus von Kaiser Marc Aurel verarbeitete sie in verschiedenen Rezepten. Zwar gelangte die Artischocke mit dem Römern wohl über die Alpen, verschwanden wohl aber auch wieder mit ihnen. Einige Jahrhunderte später tauchte sie im *Lorscher Arzneibuch* (8.Jahrhundert) wieder auf und verschwand dann wiederum. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Die Artischocke war nördlich der Alpen nicht zu kultivieren.



Erst im 16. Jahrhundert bei *Adam Lonitzer* taucht sie wieder auf. Die Araber hatten sie von Nordafrika auf die Iberische Halbinsel eingeführt und kultiviert, von dort wurde sie dann wahrscheinlich importiert. Allerdings war sie unter diesen Umständen so teuer, dass sie sich nur die wohlhabende Bevölkerungsschicht leisten konnte. Beim Adel war sie vor allem als Delikatesse und Aphrodisiakum geschätzt. Adam Lonitzer schrieb dazu in seinem Kräuterbuch:

„... und die Artischocke mehren den natürlichen Samen und reizen zu den ehelichen Werken, deswegen gebrauchen die Romanen die Köpfe der Disteln fleißig in der Speise ...“

Die wahren Stärken der Artischocke wurden allerdings erst in den letzten Jahrzehnten durch die moderne Wissenschaft bekannt, vor allem ihre positive Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden.

Die Blätter dieses Asterngewächses sind sehr reich an *Flavonoiden* und Bitterstoffen. Diese haben eine verdauungsfördernde Wirkung und helfen besonders Leber und Galle bei deren Arbeit. Der Bitterstoff *Cynarin* kann die Leber schützen, wissenschaftlich nachgewiesen ist Wirkung der Artischocke bei der Vorbeugung bzw. Bekämpfung von Arteriosklerose (im frühen Stadium) und Gallensteinen. Eine hervorragende Wirkung haben die Inhaltsstoffe (v.a. wieder das *Cynarin*) bei der Senkung des Cholesterinspiegels und des Blutzuckerspiegels.

Allerdings ist eine Selbstmedikation mit Artischocke verhältnismäßig schwierig: Zum einem ist der Wirkstoffgehalt in den Blättern naturgemäß – je nach Herkunft – stark schwankend und zum anderen werden durch das Kochen die relevanten Stoffe zerstört. Daher ist die Verwendung von standardisierten Präparaten unumgänglich. Während beim Gemüse die Grundblätter – frisch oder getrocknet – des noch nicht geöffneten Blütenstandes verwendet werden, werden zu heilmedizinischen Zwecken die Blätter eingesetzt.

Die Artischocke ist für jeden Garten eine Bereicherung, besonders für einen Bauern- oder Kräutergarten ist sie schon fast Pflicht. Ihre majestätische Größe, die ab dem 2. Jahr sich voll ausbreitet und dann auch zur Blüte kommt macht sie zu einem echten Blickfang. Ältere Pflanzen können bis zum 2m hoch und genauso breit werden. Die großen schmal-langen Blätter sind auffällig gezahnt („fiederspaltig“) und das an sich dunkelgrüne Laub schimmert silbrig matt. Der diestelartige Blütenstand kommt aus der Pflanzenbasis und krönt die gesamte Pflanze. Der bizarren Form des geschlossenen Blütenstandes folgt beim Öffnen der auffällige violette Blütenschopf.



Die Artischocke liebt einen sonnigen, warmen Standort in einer geschützten Lage. Heutzutage gelingt es wohl auch in milderen Lagen Deutschlands Artischocke anzubauen, mit etwas Winterschutz überstehen die Pflanzen die Frostperioden. Um ganz sicher zu gehen, kann die Artischocke auch im Spätherbst ausgegraben und an einem frostfreien Ort überwintert werden. Der Boden sollte nährstoffreich und feucht sein. Vermehren lässt sie sich entweder an einem warmen Standort (mind. +18°C) über Aussaat. Alternativ kann sie aber auch über Ableger z.B. in Form von Wurzelschnittlingen (im Spätherbst bzw. Winter) vermehrt werden.

Verwirrung gibt es allerdings bei der Bestimmung der Arten. So umfasst die Gattung *Cynara* 8 Arten (Spezies) für die bei uns allerdings lediglich 2 Arten relevant sind: „Kardy“ oder „Wilde Artischocke“ (*C. cardunculus*) in verschiedenen Kulturformen und Unterarten, sowie die „Gemüse-Artischocke“ (*C. scolymus*), ebenfalls mit wohl mehreren Kulturformen und wahrscheinlich aus der Wilden Artischocke entstanden.

Verwendet werden können - wie erwähnt - die Blätter der Blattrosette als auch die Grundblätter des noch geschlossenen Blütenstandes. Auch wenn die beste Heilwirkung durch die standardisierten Fertigprodukte zu erwarten ist, ist doch das regelmäßige Aufbrühen eines Tees aus den Blättern zur Anregung der Verdauung vor einer Hauptmahlzeit hilfreich. Bei regelmäßigem Genuss (in Maßen) lässt sich bestimmt auch eine positive Auswirkung auf die Tätigkeit von Galle und Leber sowie die Senkung des Cholesterinspiegels feststellen.