



Text Apothekerin Kristine Dimitz

## Artischocke . . . . . Arzneipflanze des Jahres 2003

Calbe. Als Artischocken bezeichnet man die grünen, noch nicht völlig entwickelten Blütenköpfe der distelartigen Artischockenpflanze (Cynara scolymus). Sie wird vor allem im Mittelmeerraum und in Spanien und Frankreich kultiviert. Gegessen werden der untere Teil der fleischigen Hüllblätter sowie der Boden der noch nicht aufgeblühten Blütenköpfe in rohem oder gekochtem Zustand. Schon die Römer etwa 50 Jahre v. Christi schätzten sie als Delikatesse, unter Karl dem Großen galt sie auch als Arzneipflanze, bevor sie in Vergessenheit geriet. Seit dem 15. Jahrhundert wurde sie wieder beschrieben, fand Aufnahme in Kräuter- und Arzneibüchern. Lange Zeit war sie ein „Edelgemüse“ und nur auf dem Speiseplan der Fürsten und Könige zu finden. In England gehörte sie zu den Lieblingsspeisen Heinrichs VIII. Vermutlich in dieser Stellung als Luxusartikel ist die Ursache zu sehen, dass die Artischocke vielfach als Motiv in der Malerei und als Vorlage von den Bildhauern verwendet wurde. Ihre schuppenförmigen Hüllblätter zieren als Ornamente z.B. Säulen, Kapitelle, Steinbögen u.v.m. Für das Jahr 2003 wurde die Artischocke zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Neben verschiedenen Zuckern, Fermenten und dem Labenzym fallen bei den

Inhaltsstoffen besonders ein hoher Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium und Mangan auf. Ein Vollextrakt aus Artischocken wirkt vor allem anregend auf verschiedene Leberfunktionen, die Gallebildung und den Gallenfluss. Ergebnis der verbesserten Fettverdauung ist eine Absenkung des Gesamtcholesterinwertes im Blut und kann damit ein Schutz vor Arteriosklerose sein. Bei Oberbauchbeschwerden, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen kann ein Extrakt in flüssiger oder getrockneter Form (Dragees, Tabletten) hilfreich wirken. Darüber hinaus besteht eine anregende Wirkung auf die Nieren, was zu einer verstärkten Ausscheidung von Harnstoff führt. Der hohe Mangan-Gehalt (Obst/Gemüsepflanze mit dem höchsten prozentualen Mangan-Gehalt) ist diätisch interessant. Mangan aktiviert eine Reihe von Fermenten, ist wirksam bei Vitamin-B 1-Mangelerscheinungen und Störungen des Zellstoffwechsels.

Vielleicht probieren Sie einmal ein Gericht mit Artischocken, lassen sich zur arzneilichen Verwendung beraten? Bitte dabei unbedingt zu beachten: Menschen mit einer Allergie auf Korbblütengewächse oder einem Verschluss der Gallenwege müssen Artischocken in der Regel meiden. ■

Redaktionsschluss für das „CALBENSER BLATT“  
Ausgabe Juli 2003, ist Dienstag, der 8. Juli 2003

Ihr Partner in allen Versicherungsfragen

**Allianz**

### Über Berufsunfähigkeit sollte man einmal nachdenken. Und dann hoffentlich nie wieder.

Zu 90 % sind Krankheiten die Ursache für Berufsunfähigkeit. Und in vielen Fällen reichen die gesetzlichen Leistungen nicht aus. Deshalb hilft das Allianz Vorsorge-Programm bei Berufsunfähigkeit mit einer monatlichen Rente. Ihren persönlichen Vorsorgebedarf errechnen wir Ihnen gerne – Anruf genügt.

Hoffentlich Allianz versichert.

#### Wolfgang Schröder Allianz-Hauptvertreter

Kundenbetreuer Gerhardt Schmidt Tel. (01 70) 5 86 64 55

Büro: 39240 Calbe (Saale)  
Wilhelm-Loewe-Str. 23  
Telefon/Fax (03 92 91) 33 89  
Funktel. (01 71) 3 33 53 93

Privat: 39240 Calbe (Saale)  
Glöther Weg 1a  
Telefon (03 92 91) 5 20 63

Öffnungszeiten Büro:

Mo 9.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr  
Di u. Do 9.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr  
Mi 9.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr  
Fr 9.00–12.00 Uhr

## Möbelhof Calbe mit großem Küchenstudio

und  
*Besonderes*

Calbe • Magdeburger Straße 40-42

Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 10.00-18.00 Uhr • Fon/Fax (03 92 91) 5 28 38  
Termine nach Vereinbarung

**TREUE-AKTION** attraktive Dankeschön-Angebote  
und Punkte sammeln

**TREUE ZAHLT SICH AUS.....BEI**

*Treffpunkt* **MODE – MODEHAUS Rehbein**

Schloßstraße 109 • 39240 Calbe • Tel. 039291 2883 • www.modehaus-Rehbein.de  
Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 - 18.00 Uhr, Sa 9.00 - 12.00 Uhr

Also nichts wie hin zur Treffpunkt Mode-TREUE-AKTION und richtig Geld sparen.