



Es ist faszinierend, wie Heilkräuter die Gesundheit unterstützen, bei Krankheiten sogar zu Genesung führen können. Bei Erkrankungen der Leber ist das zum Beispiel die Artischocke, als Präparat, Tinktur, Tee. Sie lässt sich jedoch auch gut und genussvoll in die Alltagsküche integrieren.

## Artischocke, Freundin der Leber



### Ulrike von Blarer Zalokar

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom,  
Schulleitung Heilpraktikerschule Luzern

Bei Leberbeschwerden sind die zwei wohl bekanntesten Heilkräuter die Artischocke und die Mariendistel. Aus der Mariendistel werden Präparate erstellt, die in der Alternativmedizin vor allem bei Lebererkrankungen eingesetzt werden, zur Unterstützung der Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen, auch bei Leberzirrhose.

Die Artischocke ist bei uns im Alltag einiges besser bekannt als die Mariendistel, nämlich als Gemüse, und so schauen wir sie uns einmal näher an: als Heilmittel und Wohltat für die Leber. Ausserdem hilft die Artischocke zusätzlich bei dem, was in der traditionellen chinesischen Medizin als Leber-Qi-Stagnation bekannt ist.

Zunächst: Wie macht man der Leber das Leben schwer? Indem wir viel zu viel an Kohlenhydraten, Fetten und Alkohol zu uns nehmen. Die Leber kann dieses Übermass nicht verarbeiten, lagert es einfach ein, und so entsteht die Fettleber. In unserer Überfluss-Gesellschaft ist das kein seltener Befund, oft schon bei Kindern, durch all die Süssigkeiten.



Eingesetzt als Diuretikum und Aphrodisiakum seit alters: die Artischocke. Sie ist ein wunderbar gesundes und wohlschmeckendes Gemüse – und ein erprobtes Heilkraut bei Leberbeschwerden. Als Tinktur, Tee und auch als Präparat hilft sie bei Leberbeschwerden. Foto: Pixabay



Das Problem: Lange Zeit macht die Fettleber keine Beschwerden, wäre auch leicht durch eine Anpassung der Ernährung zu korrigieren. Doch irgendwann verändert sich die Leber, es entsteht eine Leberentzündung, eine Hepatitis, oder eine Leberzirrhose. Die muss also nicht durch Alkohol bedingt sein: Zu viel Süßes und Fett, das reicht. Und kommen Bewegungsmangel und Stress dazu, was ja wahrscheinlich ist, ist eine Fettleber geradezu unausweichlich.

Zu wenig bis keine Bewegung und andauernder Stress gehören zum Ursachen-Bündel, das zu der sogenannten Leber-Qi-Stagnation führt. Weitere Ursachen dieses Bündels sind zum Beispiel Leistungsdruck, Über- oder Unterforderung und vor allem auch unterdrückte Gefühle wie Wut und Trauer, auch Ängste. Und eben zu viel Essen, auch Alkohol, führt dazu, dass die Energie, das Qi, in der Leber stagniert, blockiert ist: die Leber-Qi-Stagnation.

Da hilft, aus TCM-Sicht, die Artischocke, und zwar hat sie zwei Hauptwirkungen: «Nahrungsretention auflösen» sowie «Hitze eliminieren und Nässe

trocknen». Nahrungsretention bedeutet, dass Essen unverdaut im Magen bleibt. Eine Ursache dafür ist eben diese Leber-Qi-Stagnation. Auslöser kann unregelmässiges Essen sein, auch ständiges und zu schweres Essen, denaturierte Fette, auch sich zu überessen: Das sind alles Sachen, die in unserer Gesellschaft nicht unüblich sind. Diese Nahrungsretention bemerkt man zum Beispiel an Völlegefühl, Blähungen, Magendruck, Eiweiss im Urin, Oberbauchschmerzen. Die Artischocke hilft, den Nahrungsstau im Magen aufzulösen und diese Beschwerden zum Verschwinden zu bringen.

«Hitze eliminieren und Nässe trocken» bedeutet, dass die Artischocke ein Heilkraut ist, das bei Entzündungen helfen kann, also gegen Hitze, und zwar solche der Leber: bei Hepatitis, also der Leberentzündung, und bei Leberschmerzen. Zusätzlich hilft die Artischocke bei erhöhten Cholesterinwerten, zur Arteriosklerose-Prophylaxe, bei Stimmungsschwankungen, Wutausbrüchen, Ungeduld und mehr.

**HWS**  
Huber Widemann Schule

## Qualifiziere dich in deinem Berufsumfeld



- Medizinische/-r Praxiskoordinator/-in praxisleitend der Richtung mit eidg. FA • Med. Teamleiter/-in SVMB
- Medizinische/-r Praxiskoordinator/-in klinischer Richtung mit eidg. FA

**ipso!** Bildung seit 1876



Wie anwenden? Besteht bereits eine Lebererkrankung, können in Absprache mit der ÄrztIn Artischocken-Präparate zur Unterstützung der Genesung eingenommen werden; auch als Tinktur oder Tee lässt sie sich aufbereiten.

Der Vorteil von Präparaten besteht darin, dass man die Bitterkeit der Artischocke nicht schmeckt. Doch das ist eigentlich ein Nachteil: Denn nicht nur die Inhaltsstoffe der Artischocke wirken, auch diese Bitterkeit, indem sie nämlich die Magensäfte anregt. Ebenfalls hilft sie, die Lust auf Kohlenhydrate und Fette abzuschwächen. Es ist also sehr empfehlenswert, diese Bitterkeit auszuhalten, und da ist ein Tee einiges besser. Dazu bereitet man getrocknete Artischockenblätter und -blüten (Cynara scolymus fol./ flos.) als Aufguss zu, man holt sie aus der Apotheke: einen Teelöffel davon mit einer Tasse Wasser aufkochen, fünf Minuten köcheln lassen, abseihen, trinken; dreimal täglich vor den Mahlzeiten bzw. nach Anweisung der TherapeutIn. Verschreibt die TherapeutIn eine Tinktur, wird sie einen Artischocken-Auszug mit weiteren Heilkräutern nach individueller Diagnose zusammenstellen. Davon gilt es dann, über eine bestimmte Zeit eine bestimmte Menge Tropfen vor den Mahlzeiten mit etwas Wasser einzunehmen. Auch die Tinktur kann sehr bitter schmecken.

Als persönliche Kur, also ohne Diagnose und ohne Beschwerden, kann man das gut einmal pro Jahr für ein bis zwei Wochen machen, vielleicht nach einer Zeit der Ausschweifung, zum Beispiel nach Neujahr. Der Tee schmeckt ziemlich bitter. Cynar, der Artischocken-Aperitif, mundet sicher besser, da viel Süsstoff beigefügt wird. Der Tee jedoch wirkt.

Wer keine Tee-Kur machen möchte, trinkt einfach ab und zu diesen Tee. Und setzt ebenso ab und zu Artischocken auf den Speiseplan, als Fingerfood: Artischocken je nach Grösse bis zu einer Stunde im Dampfkorbchen schön weich dämpfen. Das Fleisch der Blätter und den Boden, eventuell auch den Stiel in kaltgepresstem mit etwas Salz angereichertem Öl tunken und essen – am besten ist Kürbiskernöl. So sind Artischocken-Köpfe, frisch gekocht, wunderbar und gesund. Blatt für Blatt abzupfen, in die Öl-Salzmischung oder eine Vinaigrette eintauchen, den unteren Blattteil mit den Zähnen herausziehen. So isst man sie bereits seit der Antike und das durch all die Jahrhunderte, für den Genuss, als Diuretikum wie übrigens auch als Aphrodisiakum.

Ebenfalls soll die Artischocke das Blutfett senken und so dafür sorgen, dass Cholesterin besser ausgeschieden und mehr Cholesterin zur Bildung von Gallensäure verbraucht wird; ausserdem, dass weniger neues Cholesterin gebildet wird. Das prädestiniert die Artischocke zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Schlaganfällen. Kommt hinzu: Die Artischocke enthält viel Inulin. Das ist zwar ein Vielfachzucker, doch beeinflusst er den Blutzucker nicht und ist somit für DiabetikerInnen hervorragend geeignet; dieser hohe Anteil Inulin lässt die Artischocke sogar als Appetitzügler wirken.

Auf Artischocken verzichten soll man bei Problemen mit der Galle, so bei Verschluss oder Verengungen der Gallenwege oder bei Gallensteinen.

#### Über die Autorin

Ulrike von Blarer Zalokar ist Gründerin und Mitinhaberin der Heilpraktikerschule Luzern, auch Mitglied der Schulleitung. Sie ist Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin TCM und Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN. Sie ist spezialisiert auf westliche Kräuter nach TCM und Ernährung und Autorin entsprechender Publikums- und Fachbücher, zum Beispiel «Baldrian macht munter». Sie ist KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom in der Methode Shiatsu.

Auf [www.therapeutika.ch](http://www.therapeutika.ch) sammelt die Heilpraktikerschule Luzern Heilkräuter und Rezepte, frei zugänglich. [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)