

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 11

Artikel: Die Artischocke, Cynara Scolymus
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969308>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

gend den ganzen Tag schwitzt. Ich fand für diese Feststellung nur eine Erklärung und ich glaube, sie mag richtig sein. — Es ist eine erwiesene Tatsache, dass fast alle Weissen allgemein gewohnt sind, raffinierte, also entwertete Nahrung einzunehmen, denn sie huldigen weissem Reis, Weissmehlprodukten, weissem Zucker, nebst entsprechenden Zuckerwaren und ähnlichem mehr. Dass eine solche Ernährung Mangel an Mineralstoffen, also an notwendigen Nährsalzen aufweist, ist bestimmt nicht abzustreiten. Bei den Körnerfrüchten befinden sich diese Salze in den äusseren Schichten der Kleie, und diese entfernt man bekanntlich ja allgemein, um sie den Tieren zu füttern. Dadurch wird unsere Nahrung jedoch arm an Nährsalzen und somit auch an Kochsalz, weshalb infolge des grossen Salzverlustes beim starken Schwitzen ein Salzmangel entsteht. Anders verhält es sich indes bei den Indianern, die sich nur von natürlicher Kost, und zwar vorwiegend von Wurzelgemüsen wie Yucca ernähren, denn aus solcher Nahrung können sie genügend Salze ziehen. Während der Zeit, da ich mich bei diesen Indianern aufgehalten habe, lebte ich genau wie sie, denn ich ass mit ihnen zusammen, schlief in ihren Hütten und deckte den Flüssigkeitsbedarf mit Früchten, da es der Infektionsgefahr wegen nicht ratsam war, irgendwelches Wasser, auch nicht den geringsten Tropfen, zu trinken. Trotzdem litt ich nie unter vermehrtem Durstgefühl, was für mich ein Beweis war, dass die unverkünstelten Fruchtsäfte, die in den Naturfrüchten enthalten sind, genügen, um neben der ungewürzten Gemüse-nahrung den Ausgleich zu schaffen. Ich bekam während jenes Aufenthaltes demnach den praktischen Beweis, dass der Mensch sogar in den feuchtheissen Tropen des Äquatorialgebietes völlig ohne zusätzliche Kochsalzgaben leben kann.

Theorie oder Praxis?

Mit dieser Feststellung behauptet ich jedoch nicht, der Mensch könne ohne Salz leben, denn das wäre niemals möglich. Er kann indes die notwendigen Salzmengen aus völlig natürlicher Nahrung ziehen. Diese Behauptung mag gewissen reformerisch eingestellten Japanern nicht zusagen, betrachten viele von ihnen doch den reichen Salzgenuss als Naturnotwendigkeit. Es ist nun allerdings nicht schwer, Theorien aufzustellen, denn scheinbar logische Argumente lassen sich meistens finden. Das Leben jedoch sagt zu diesen Theorien nicht immer ja, sondern beweist vielfach etwas ganz anderes, richtet es sich doch jeweils nach den verschiedenen Voraussetzungen, wie in dem erklärten Fall mit den Amazonasindianern. Bedient man sich raffinierter Nahrung, dann ist eine zusätzliche Salzmenge erforderlich, aber bei vollwertiger Naturkost stimmt diese Theorie nicht mehr, denn die unveränderte Naturnahrung enthält selbst genügend Salze.

Für mich ist das, was ich in der Natur beobachten und lernen kann, weil es mir vermehrte Erkenntnis verschafft, viel wertvoller und zuverlässiger als alle Kathederweisheit. Aus diesem Grunde erscheinen mir auch die vielen Labor- und Tierversuche bei ehrlicher Beurteilung nur bedingt richtig zu sein. Meines Erachtens sollte daher auch die Salzfrage durch das Beachten natürlicher Gesetze ihre Lösung finden. Die Behauptung, man benötige in den Tropen eine zusätzliche Kochsalzmenge, hängt bestimmt von der Nahrung, die man sich zuführt, ab.

Wenn mir Wissenschaftler eine andere Erklärung dieses Salzphänomens begründen können, bin ich ohne weiteres bereit, solchen Ansichten mit prüfender Aufmerksamkeit zu begegnen. Ich erwarte daher gerne diesbezüglich nähere Berichte.

Die Artischocke, *Cynara Scolymus*

Es ist nicht ohne Grund, wenn die Botaniker die Artischocke als ein Distelgewächs

bezeichnen, denn wenn die Pflanze voll entwickelt ist, kann man ihre Verwandt-

schaft mit den Disteln genau erkennen. Die Artischocke hat auch bei uns als feines Gemüse Eingang gefunden und ist besonders bei Feinschmeckern beliebt. In letzter Zeit hat sie sich zudem noch als Heilpflanze einen nicht unbedeutenden Namen erworben. Als Gemüse verwendet man den jungen, noch unreifen Blütenkolben, den man in etwas Wasser kochen lässt. Wer einen grossen Hunger zu stillen hat, kann sich an der Artischocke nicht ohne weiteres sattessen, weil nicht der ganze Kolben geniessbar ist. Man löst während des Essens ein Blatt nach dem andern, taucht den unteren Teil, also nicht die Spitze, in eine Quarkmayonnaise, die mit Rahmquark, Zitronensaft und etwas Oel ohne Eier zubereitet wird, und isst die innere weiche Stelle vom grünen Blütenblatt. Auch der Blütenboden ist essbar, nachdem man ihn von den feinen Härchen, die sich bei der reifen Pflanze zu Blütenblättchen auswachsen, entfernt hat. Wenn man keinen grossen Appetit hat, nährt eine Blütenkolbe genügend. Ob dieses Artischockengemüse ebenfalls heilwirkend ist, konnte bis jetzt noch nicht festgestellt werden. Sicher würde es sich nur um eine bescheidene Wirkung handeln, da sich die eigentlichen Heilstoffe in den Blättern und Wurzeln befinden, und zwar sind es die stark bitter schmeckenden Aromastoffe, die die heilenden Wirkstoffe in sich bergen. Sie verflüssigen die Galle und regen die Lebertyigkeit an. Diese Doppelwirkung findet man auch noch in asiatischen Wurzeln, so in der Curcumawurzel. Bei unseren Pflanzen kommt sie jedoch nur noch bei der Mariendistel vor, die eine Verwandte der Artischocke ist. Es ist da-

her nicht so sehr erstaunlich, dass sie, was ihre Vorzüge anbetrifft, im gleichen Sinne ausgestattet ist.

Ausser verschiedenen wertvollen Mineralbestandteilen und Enzymen enthält die Artischocke verhältnismässig viel Vitamin A, was ich in Amerika erfahren habe. An der Pazifikküste von Kalifornien, in der Nähe von Monterey, findet man die grösssten Artischockenfelder. Auch in Italien und in einigen Gegenden Frankreichs bepflanzt man heute grosse Felder mit Artischockenpflanzen, allerdings in erster Linie zur Erzeugung der Blütenkolben, die man in halbentwickeltem Zustand als Gemüse in den Handel bringt.

Als Medikament bereitet man aus den Blättern und den Wurzeln eine Frischpflanzentinktur. Zum Teil wird auch ein unter Vakuum herstellter Extrakt verwendet. Die Frischpflanzentinktur eignet sich gut in Verbindung mit anderen Frischpflanzentinkturen, die zur Anregung der Lebertyigkeit dienlich sind, so beispielsweise mit Chellidonium oder Boldo, wie dies bei Boldocynara verwirklicht wurde. Bei der heutigen allzu fettreichen Ernährung ist es gut, von Zeit zu Zeit ein Mittel einzunehmen, das die Galle verflüssigt und die Leberfunktion anregt. Man kann dadurch vorbeugend wirken, dass man weniger Gefahr läuft, einmal mit Gallensteinen Schwierigkeiten zu bekommen. Diesem Rat wird man bestimmt eher die nötige Beachtung schenken, sobald man sich bewusst ist, dass die Leber ein Regulator der Gesundheit sein kann, wenn man sie richtig einschätzt und entsprechend pflegt. Ich habe dies in meinem Leberbuch durch viele Argumente bewiesen.

Zitronenmelisse, *Melissa officinalis*

Noch ist die Zitronenmelisse bei uns auf dem Lande nicht ausgestorben, mag sie auch den Stadtbewohnern weniger mehr bekannt sein. In vielen Gegenden der Schweiz ist wenigstens auch heute noch ein Zitronenmelissenstock in jedem Bauerngarten zu finden. Die Bäuerin weiss

sehr wohl, wie herrlich ein Tee aus frischen Melissenblättern mundet, und das sollten sich vor allem auch die Städterinnen merken, wenn sie nach einem guten Schlafmittel Ausschau halten. Vielleicht können auch sie sich einen solchen Melissenstock im kleinen Garten ziehen, um