

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 4: Chinesische Medizin um Aufwind

Rubrik: Die praktische Seite

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

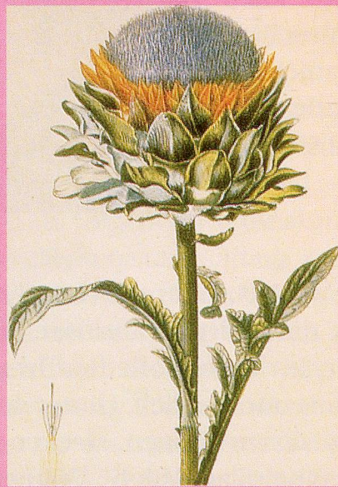
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 22.02.2026

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

Heilt und schmeckt: Die Artischocke

Die Artischocke ist ein distelähnliches Gewächs aus der Familie der Korbblütler. Die mediterrane Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch und hat große, violette Blütenstände. Sie wächst nicht wild, sondern ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Aus ihrer nordafrikanischen Heimat kam sie im 16. Jahrhundert zunächst nach Italien, später nach Frankreich, Griechenland und Spanien. Früher galt sie als Luxuspeise der Reichen, in den letzten Jahrzehnten ist sie immer populärer geworden und wird von vielen als Salat- oder Gemüsedelikatesse geschätzt. Meist wird die Artischocke zweimal im Jahr vor der Blüte geerntet. Die eßbaren Teile sind der fleischige Blütenboden und die zarten Enden der schuppenartig angeordneten Blütenhüllblätter. Der eigentliche Aufschwung von *Cynara scolymus* als Arzneipflanze erfolgte zu Beginn des Jahrhunderts. In der Naturheilkunde finden nicht die eßbaren Teile Verwendung, sondern die Blätter und Wurzeln. Die darin enthaltenen Bitterstoffe regen die Bildung von Magensaft an, bewirken eine Abnahme von Übelkeit, Völlegefühl und Brechreiz. Das aus den Blättern extrahierte *Cynarin* fördert die Gallenproduktion und soll den Abbau des giftigen Ammoniaks durch die Leber und sogar die Regeneration von Lebergewebe begünstigen. Die Artischocke hat cholesterinsenkende und leicht harntreibende Wirkung. Boldocynara N von A.Vogel, das u.a. Artischockenextrakt enthält, ist ein biologisches Frischpflanzen-Präparat in Form von Tropfen, das sich bei der Behandlung von Leber- und Gallenstörungen bewährt hat.



Gut zu wissen:

Kurse, Seminare:

- 7./8.4. Gwatt-Zentrum am Thunersee:** Bach-Blüten anwenden lernen. Tel. CH 041/61 02 32
22.4. Genève: Développement de la force intérieure. Info: R. Weibel, Tel. CH 022/753 64 36
23.4. Genf: Einführung in die Behandlung der Übersäuerung und Verschlackung. Intensivseminar. Info: R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05
30.4. Genève: L'activation de la main guérissante. Séminaire intensif. Info: R. Weibel, Tel. CH 022/753 19 05
24.-26.5. Interlaken: Neue Therapien mit Bach-Blüten. Seminar mit Dietmar Krämer. Info: Tantra-Galerie, CH-3800 Interlaken, Tel. CH 036/22 74 14
29.4. Adliswil: Die Medizin der Chinesen. Referat von Dr. med. Carl H. Hempen, 19 Uhr, «Haus zur Brugg».

Reisen:

- 7.-13.5. Trin-Digg:** Fasten. Info: G. Lohner, CH-7432 Zillis, Tel. CH 052/242 87 35
13.-20.5. Appenzellerland: Ganzheitliches Fasten. Info: U. Schenkel (ASTE), CH-8707 Uetikon, Tel. CH 01/920 14 44
20.-27.5. Wildhaus SG: Fastenwandern. Info: Regi Meier-Brugger, CH-9006 St.Gallen, Tel. CH 071/25 52 02

Messe:

- 18.-20.5. Gießen:** 7. UGB-Kongreß über Vollwert-Ernährung / Fachtagung Ernährungstherapie. Auskunft: UGB, Keplerstraße 1, D-35390 Gießen, Tel. D 0641/7 77 85

Apropos China

Auf einem Feld beim Yangtsekiang

