



Die Farbstoffe der Artischocke und ihr Bitterstoff Cynarin regen die Gallensaftproduktion an.

## Artischocke hilft Fett abbauen

Zarbitter schmeckt das Herz der Artischocke und betört den Gaumen. Doch auch die ungenießbaren Blätter haben ihren Wert. Sie enthalten unter anderem Pflanzenfarbstoffe sowie den Bitterstoff Cynarin. Die Kombination der Substanzen sorgt im Körper dafür, dass viel Gallensaft hergestellt wird, und regt den Gallenfluss an. So können Fette leichter verdaut werden. Darum werden Extrakte aus Artischockenblättern vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Mehrere Studien konnten bestätigen, dass solche Extrakte in Tablettenform Symptome wie Völlegefühl,

Rauchschmerzen und Blähungen lindern. Zudem zeigte sich, dass die Extrakte auch den Cholesterinspiegel senken können. Keinen gesundheitsfördernden Effekt haben Magenbitterliköre aus Artischockenblättern. Denn der Alkohol macht die verdauungsfördernde Wirkung des Cynarin zunichte.