

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

## Die Kaper – unterschätzte Pflanze für Ihre Gesundheit



**Dr. oec. troph.  
Marieluise Römer**  
Kapern: Positive Effekte  
auf die Gesundheit



**Manfred Scheffler**  
Konzerne gut  
in der EFSA etabliert?



**Andreas Binninger**  
Vorsicht Vitamin D?

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe



## **Die Artischocke – ein bitterer Präzedenzfall**

Mit der Artischocke verbinden die meisten wahrscheinlich eine feinherbe bis leicht bittere Vorspeise aus dem sonnigen Italien, die man sich gerade im Sommer gerne schmecken lässt. Doch gerade die leicht bittere Note der eingelegten Delikatesse führt zu weitaus mehr als man sich zuerst vorstellen kann.

Der heutige Trend in der Lebensmittelindustrie geht leider immer mehr dazu über, unerwünschten bitteren Geschmack systematisch zu minimieren oder ihn gleich grundsätzlich zu entfernen und mit angenehmeren süßlichen Geschmacksnoten zu versehen. Doch Bitterstoffe induzieren in unserem Körper wichtige verdauungsfördernde Wirkungen, die zunehmend vernachlässigt werden.

Der nachfolgende Artikel soll deshalb einen kurzen Einblick in die Wirkung von reinen Bitterstoffen am Beispiel der Artischocke, der Arzneipflanze des Jahres 2003, geben, die sich über das kulinarische Gebiet hinaus bewegen.

Betrachtet man zuerst einmal reine Bitterstoffe genauer, fällt auf, dass sie sich in keine spezifische Stoffklasse anhand chemischer Strukturen einordnen lassen. Sie definieren sich einzig durch ihre bitter schmeckende Note. Der reine Geschmack wird dabei nach dem Bitterwert beurteilt. Je höher dieser ausfällt, umso mehr Wasser wäre theoretisch notwendig, um diesen zu neutralisieren.

### Was uns nun auf den ersten Blick den Appetit verderben lässt, da es bitter schmeckt, bewirkt in unserem Körper genau das Gegenteil:

Schon im Mund regen die Artischockenblätter durch ihre enthaltenen Bitterstoffe die auf der Zunge liegende „Bitterrezeptoren“ reflektorisch an, wodurch die Speichel- und Magensaftproduktion erhöht wird. Uns läuft sprichwörtlich das Wasser im Munde zusammen. Kein Wunder also, dass die Blätter gerne als Vorspeise serviert werden. Der bitter empfundene Geschmack der Artischocke kommt primär durch das enthaltene Cynaropicrin und zu geringeren Teilen durch Cynarin zustande. Dabei handelt es sich chemisch betrachtet um ein Sesquiterpenlacton bzw. um ein Di-kaffeesäureester.

Die eigentlich interessanten Eigenschaften dieser Stoffe kommen im Magen durch ihre anregende Wirkung über den Nervus vagus als Vermittler zustande. Sie führen dort zur Ausschüttung von Gastrin, einem in unserem Körper natürlich vorkommenden Gewebshormon. Dieses erhöht die Motorik des oberen Magen-Darm-Trakts und regt zudem die Ausschüttung von Magensäure sowie von Gallen- und Pankreassekreten an. Dadurch können einzelne Bestandteile der Nahrung wie z.B. Proteine durch das vermehrt gebildete Verdauungsenzym Pepsin besser abgebaut werden, welches durch den sauren pH-Wert im Magen auch gleich besser „arbeiten“ kann.

Schlussendlich kommt es so zur gewünschten Appetitanregung und vor allem durch die gesteigerte Bildung der Magensäfte zur besseren Verdauung.

Dank einer kleinen Vorspeise hat man so nicht nur automatisch mehr Appetit, der Magen kann sich viel mehr auf das darauffolgende Essen einstellen und dann auch ordentlich verdauen.

### Warum also demnächst nicht nur aus kulinarischem Genuss ein paar bittere Artischockenherzen servieren?

- Vgl. Rimpler.: Biogene Arzneistoffe; (1990); Thieme
- Schneider: Arzneidrogen; 5. Auflage (2004) Spektrum
- Pschyrembel; Klinisches Wörterbuch, 258. Auflage
- Volker Fintelmann, Rudolf Fritz Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; 12. Auflage (2009) Hippokrates

#### Bilderquelle:

<http://phyproof.phytolab.de/media/catalog/product/cache/2/image/265x265/17f82f742ffe127f42dca9de82fb58b1/8/9/89619.jpg>



**Raphael Dietrich**  
Student der Pharmazie  
Examenzkandidat  
Universität Heidelberg

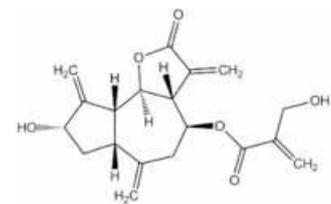


Abb: Cynaropicrin