

Schichtdienst

Artischockenextrakt schützt vor Verdauungsproblemen

Immer weniger Bundesbürger arbeiten von Montag bis Freitag nach fest geregelten Arbeitszeiten. Jeder vierte Beschäftigte leistet stattdessen Samstags-, Nacht- oder Schichtdienst. Das stellt an den Organismus erhebliche Anforderungen. Schlaf- und Verdauungsstörungen sind oft die Folge. Pflanzliche Arzneimittel können hier wirksame Hilfe leisten.

Marienplatz 3
80331 München

Fon 089 / 22 80 25-00
Fax 089 / 22 80 25-01

E-Mail: kfn@kfn-ev.de
www.phytotherapie-komitee.de

Das Arbeiten gegen den Bio-Rhythmus stört vor allem die Verdauung: Die unregelmäßige Nahrungsaufnahme und das falsche Essen zur falschen Zeit irritieren die innere Uhr und führen oft zu Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl sowie Schmerzen im Oberbauch (über dem Nabel). Sie gelten als charakteristische Folgeerscheinungen einer gestörten Fettverdauung durch mangelnden Gallefluss.

Extrakte aus Blättern der Artischocke steigern nachgewiesenermaßen die Gallenbildung. Bereits 1994 konnte in einer Untersuchung gezeigt werden, dass die Menge des Gallensafts nach Gabe eines hochdosierten Extraktes aus den Blättern der speziell für medizinische Zwecke angebauten sogenannten Königsartischocke (Artischockenextrakts LI 220) deutlich höher ist, als nach Einnahme von Placebo.

In einer nicht-interventionellen Studie in Berliner Arztpraxen wollte man deshalb untersuchen, inwieweit die Einnahme eines standardisierten Artischockenblätter-Extraktes (Prüfbezeichnung LI 220) Schichtarbeitern bei Verdauungsproblemen helfen kann.

73 Frauen und 32 Männer, die aufgrund nächtlicher oder unregelmäßiger Nahrungsaufnahme unter Beschwerden der Verdauung litten, nahmen sechs Wochen lang zweimal täglich zwei Kapseln des pflanzlichen Arzneimittels. Die Ergebnisse:

- Der Summenscore aus Symptomen „Völlegefühl“, „Blähungen“ und „schnelles Sättigungsgefühl“ verringerten sich während der Behandlung von 8,53 auf 3,63 Punkte.
- Auch die Summe der Begleitsymptome wie „Schlafstörung“, „Müdigkeit“, „Antriebslosigkeit“ und „Erschöpfung“, über die die Patienten klagten, sank von 8,08 auf 4,22 Punkte.
- 86,1 Prozent der Patienten gaben außerdem an, dass sich ihre Lebensqualität unter der Einnahme des Artischockenextraktes verbesserte.

Weitere Informationen zu Phytotherapie finden Sie unter www.phytotherapie-komitee.de

KFN 7/2012 – 30.07.2012