INNPARK

HAUSZEITUNG

Januar 2023

Erinnerungen, Neuigkeiten, Veranstaltungen,
Termine – das aktuelle Betreuungsprogramm!

Geburtstage
IM JANUAR

Fr. Stephanie Streubel GRÜN	07.01.2023	57 Jahre
Fr. Ottilie Aigner ROT	07.01.2023	85 Jahre
Fr. Evelyne Blum-Jaerhrig BLAU	18.01.2023	86 Jahre
Hr. Hermann Louda BLAU	20.01.2023	61 Jahre
Hr. Gerhard Gnyp GRÜN	25.01.2023	73 Jahre
Fr. Katharina Fiederer ROT	29.01.2023	93 Jahre

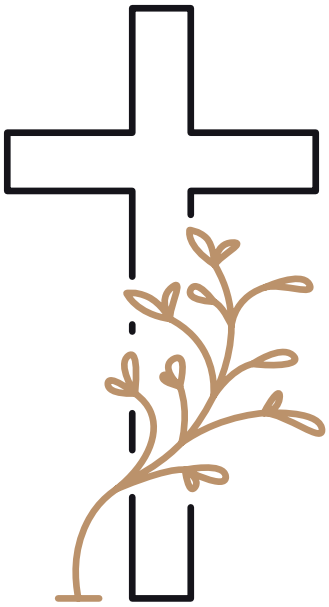
Wir wünschen Ihnen allen einen wunderschönen Geburtstag!

Hinweise zu unserem Betreuungsprogramm und unseren Veranstaltungen:

Mit dem folgenden Monatsprogramm präsentieren wir Ihnen ein Grundgerüst unserer Betreuungsangebote und Veranstaltungen. Aufgeführt sind die wöchentlich sich wiederholenden Fixpunkte. Selbstverständlich finden zwischen diesen Fixterminen vielfältigste Angebote statt, welche die „Lücken“ füllen, hier einige Beispiele:

ZEITUNGSRUNDEN
GEDÄCHTNISTRAINING ALLER ART
KARTENSPIELE
STADT-LAND-FLUSS
MITSPRECHGEDICHTE
BEWEGUNGSGESCHICHTEN
FÜHLEN UND TASTEN
ZEITUNGSRUNDEN
KREUZWORTRÄTSEL
REDEWENDUNGEN UND SPRICHWÖRTER VERVOLLSTÄNDIGEN
TISCHGYMNASTIK
WURFSPIELE ALLER ART
BEAUTY UND WELLNESS
WÜRFELSPIELE, Z.B. KNIFFEL
BRETTSPIELE, Z.B. MÜHLE
SITZTÄNZE
BIOGRAFISCHE GESPRÄCHSRUNDEN
THEMENNACHMITTAGE
QUIZFRAGEN LÖSEN
BALLSPIELE
SCHWUNGTUCH
BINGO
ANREGUNG DER SINNE
WITZE UND LUSTIGE GESCHICHTEN

Darüber hinaus führen unsere Mitarbeiter auch spezielle Einzelbetreuungen, z.B. Förderung der Motorik, Sprachtraining, Basale Stimulation und Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch. Wenn Sie aber einfach nur ein Gespräch brauchen, jemanden zum Zuhören, der sich Ihrer Sorgen annimmt, dann sind wir ebenfalls alle für Sie da. Wir bitten um Verständnis, dass Änderungen des folgenden Programmes vorbehalten sind. Viele Faktoren spielen eine Rolle bei der Planung eines solch komplexen Angebotes. So können z.B. die Witterung, aber auch die Pandemiesituation jederzeit Änderungen bedingen. Ebenso führen wir spontan einige vom Programm abweichende Angebote aus, die aus Vorschlägen aus Ihren eigenen Reihen stammen, um für Sie flexibel zu bleiben.



Wir mussten uns von folgenden Mitbewohnern im Dezember 2022 verabschieden

Fr. Irmgard Ranzinger BLAU	† 03.12.2022	92 Jahre
Hr. Werner Maier GRÜN	† 16.12.2022	80 Jahre
Fr. Edith Eckert BLAU	† 24.12.2022	86 Jahre

Die liebevollen Erinnerungen sind die Lichter in den dunklen Gassen unserer Trauer!

Festlichkeiten & Veranstaltungen

IM JAHRESKREIS

Januar

Neujahrskonzert

Wir starten ins neue Jahr!

Februar

Faschingsfeier

Helau!

Mai

Maibaumaufstellen

Alles neu macht der Mai!

Muttertagskaffee

Wir ehren unsere Mütter!

Juli

Dultbierprobe

Hopfen und Malz, Gott erhalt´s!

September

Sommerfest

Sonnenschein und gute Laune!

Oktober

Oktoberfest

Der goldene Oktober wird gefeiert

Dezember

Nikolausfeier

Drauß´ vom Walde komm´ ich her…

Dezember

Weihnachtsfeier

Besinnlichkeit zur Weihnachtszeit!

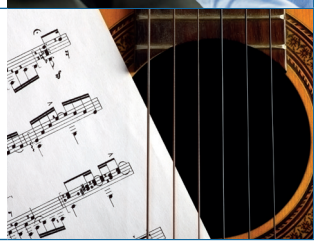
Christmette

Wir feiern Weihnachtsgottesdienst!

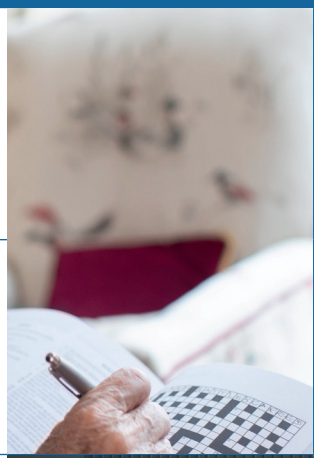
Zusätzliche, kleinere Veranstaltungen, wie z.B. Modenverkauf, Brunch usw. werden kurzfristig festgelegt und per Aushang bekannt gegeben. Die Zeitpunkte der oben angegebenen Veranstaltungen können abweichen. Wir behalten uns vor, diverse Veranstaltungen abzusagen, wenn die Witterung sie nicht zulässt oder andere wichtige Gründe gegen eine Veranstaltung sprechen würden.

Unser Betreuungsprogramm im Januar

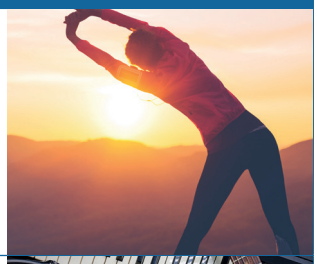
Sonntag, 01. Januar 2023

Regenbogen	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Regenbogen	**15.00 - 17.30**	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!	

Montag, 2. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Multifunktions-raum	**14.45 - 16.30**	Wii-Bowling – wer trifft „alle Neune“?	

Dienstag, 3. Januar 2023

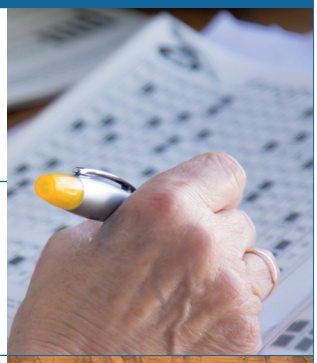
Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wer rastet der rostet – deshalb halten wir uns fit!	
Regenbogen	**14.30 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	**14.45 - 16.30**	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	**15.00 - 17.30**	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

Mittwoch, 4. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	**08.30 - 15.00**	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: **Bitte melden Sie sich an!**	

Donnerstag, 5. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Speisesaal Haupthaus Untergeschoß	**14.45 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!



Freitag, 6. Januar 2023

Am Feiertag finden keine Betreuungsangebote statt.

Wir wünschen Ihnen schöne Heilige Drei Könige

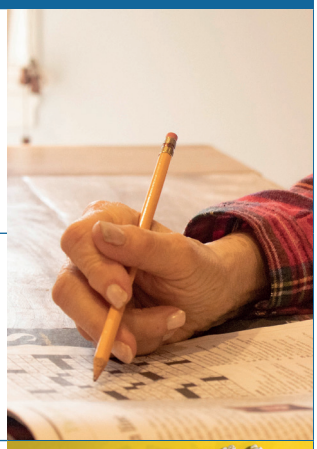
Samstag, 7. Januar 2023

Blau	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen
Rot	**15.00 - 17.30**	Kartenspiele
Grün Rot	**Unsere Bewohnerinnen Fr. Stephanie Streubel (57) und Fr. Ottilie Aigner (85) haben heute Geburtstag – wir gratulieren herzlichst!**	

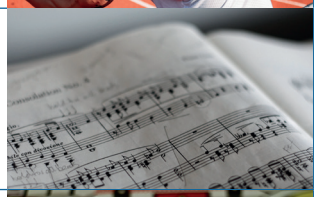
Sonntag, 8. Januar 2023

Blau	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Rot	**15.00 - 17.30**	Beauty und Wellness	

Montag, 9. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Multifunktions-raum	**14.45 - 16.30**	Kino am Großbildfernseher – wir lieben unsere Filmklassiker!	

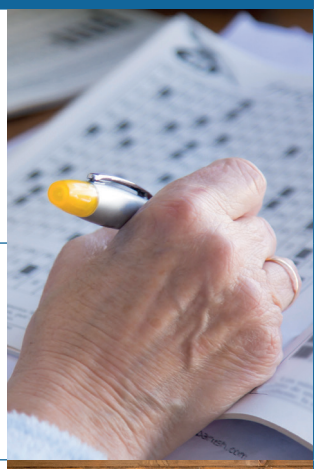
Dienstag, 10. Januar 2023

Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wer rastet der rostet – deshalb halten wir uns fit!	
Regenbogen	**14.30 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	**14.45 - 16.30**	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	**15.00 - 17.30**	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

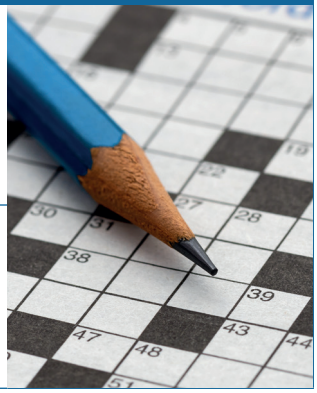
Mittwoch, 11. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	**08.30 - 15.00**	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: **Bitte melden Sie sich an!**	

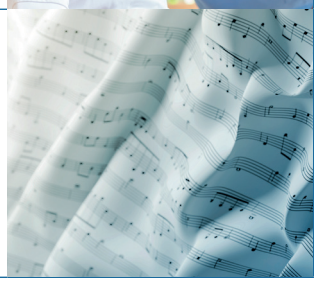
Donnerstag, 12. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Speisesaal Haupthaus Untergeschoß	**14.45 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	

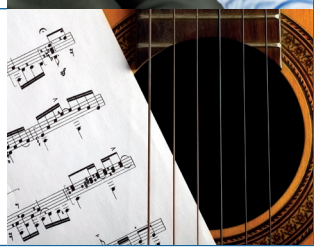
Freitag, 13. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	

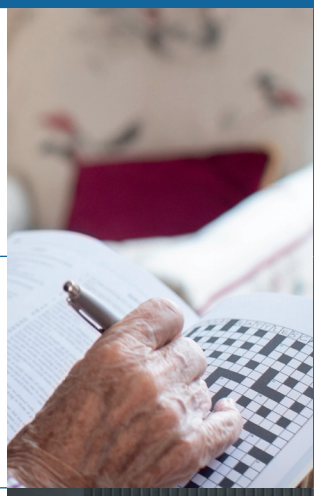
Samstag, 14. Januar 2023

Blau	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Rot	**15.00 - 17.30**	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!	

Sonntag, 15. Januar 2023

Regenbogen	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Regenbogen	**15.00 - 17.30**	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!	

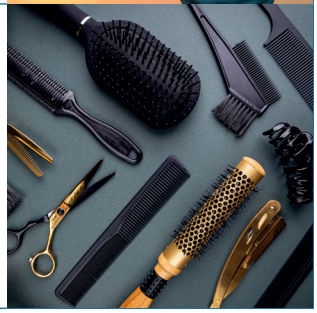
Montag, 16. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Multifunktions-raum	**14.45 - 16.30**	Wii-Bowling – wer trifft „alle Neune“?	

Dienstag, 17. Januar 2023

Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wir halten uns fit!	
Regenbogen	**14.30 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	**14.45 - 16.30**	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	**14.45 - 16.30**	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

Mittwoch, 18. Januar 2023

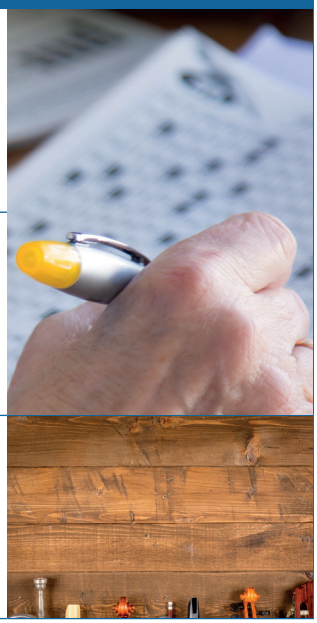
jeweils auf Blau, Grün und Rot	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	**08.30 - 15.00**	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: **Bitte melden Sie sich an!**	

Mittwoch, 18. Januar 2023

Blau	**Unsere Bewohnerin Fr. Evelyne Blum-Jaehrig hat heute ihren 86. Geburtstag – wir gratulieren herzlichst!**	

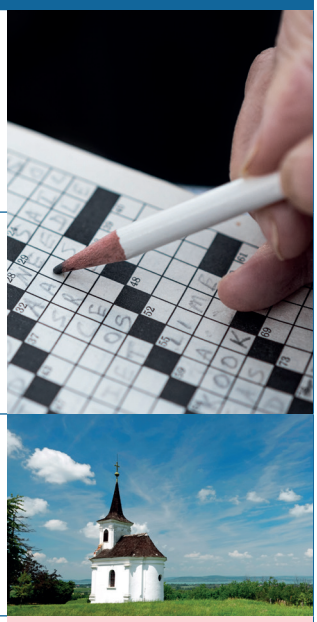
Donnerstag, 19. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Speisesaal Haupthaus Untergeschoß	**14.45 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!



Freitag, 20. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Hauskapelle	**16.00 - 17.00**	Heilige Messe mit Predigt in unserer Kapelle
Blau	**Unser Bewohner Hr. Hermann Louda hat heute seinen 61. Geburtstag – wir gratulieren herzlichst!**	



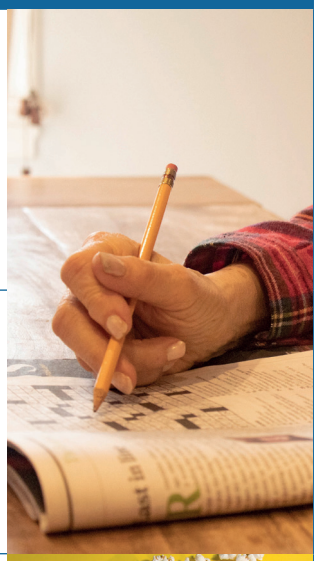
Samstag, 21. Januar 2023

Rot	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Rot	**15.00 - 17.30**	Ballspiele	

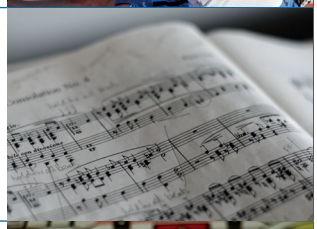
Sonntag, 22. Januar 2023

Blau	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Rot	**15.00 - 17.30**	Beauty und Wellness	

Montag, 23. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Multifunktions-raum	**14.45 - 16.30**	Kino am Großbildfernseher – wir lieben unsere Filmklassiker!	

Dienstag, 24. Januar 2023

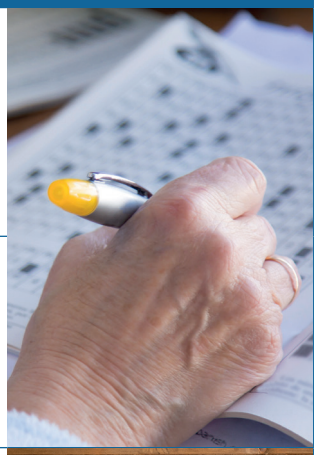
Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wer rastet der rostet – deshalb halten wir uns fit!	
Regenbogen	**14.30 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	**14.45 - 16.30**	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	**15.00 - 17.30**	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

Mittwoch, 25. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	**08.30 - 15.00**	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: **Bitte melden Sie sich an!**	
Grün	**Unser Bewohner Hr. Gerhard Gnyp hat heute seinen 73. Geburtstag – wir gratulieren herzlichst!**		

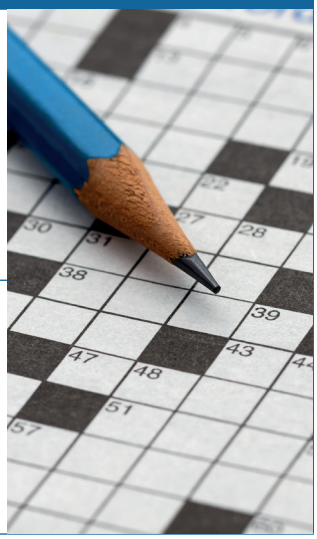
Donnerstag, 26. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Speisesaal Haupthaus Untergeschoß	**14.45 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!



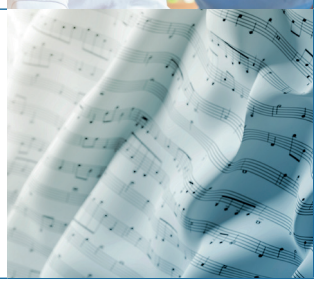
Freitag, 27. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!

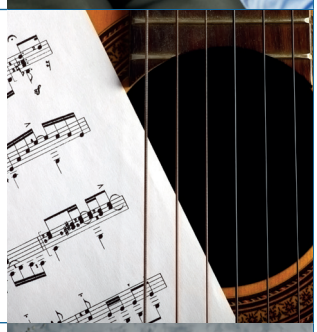


Samstag, 28. Januar 2023

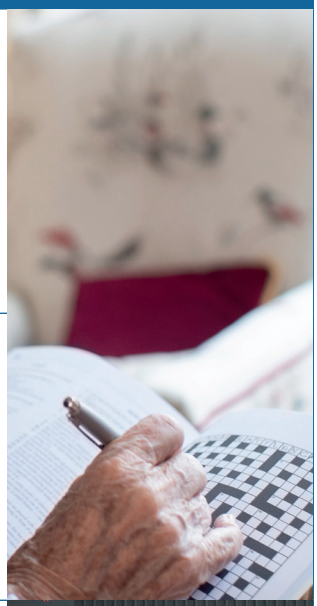
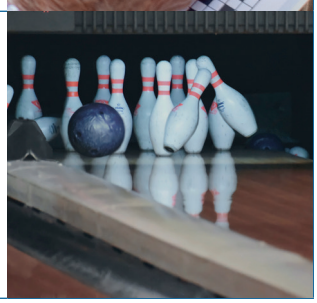
Blau	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen
Rot	**15.00 - 17.30**	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!



Sonntag, 29. Januar 2023

Regenbogen	**14.00 - 14.45**	Einzelbetreuungen	
Regenbogen	**15.00 - 17.30**	Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!	
Rot	**Unsere Bewohnerin Fr. Katharina Fiederer hat heute ihren 93. Geburtstag – wir gratulieren herzlichst!**		

Montag, 30. Januar 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	**10.30 - 11.45**	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Multifunktions-raum	**14.45 - 16.30**	Wii-Bowling – wer trifft „alle Neune“?	

Dienstag, 31. Januar 2023

Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	**10.30 - 11.30**	Seniorengymnastik – wir halten uns fit!	
Regenbogen	**14.30 - 16.30**	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	**14.45 - 16.30**	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	**14.45 - 16.30**	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

GEMÜSE DES MONATS

Artischocke

Die Artischocke ist eine distelartige, kräftige Kulturpflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Die Sortengruppe der Artischocken wird wegen ihrer essbaren knospigen Blütenstände angebaut und als Blütengemüse verzehrt. Ebenfalls zu Cynara cardunculus zählt das Blattgemüse Cardy. Die Artischocke wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2003 gekürt.

Knospiger Blütenstand

Die Artischocke ähnelt in allen Teilen ihren wilden Vorfahren, Cynara cardunculus. Sie ist eine ausdauernde Pflanze: Nachdem sich im Herbst des ersten Vegetationsjahres eine grundständige Blattrosette gebildet hat, werden etwa fünf Jahre lang 0,5 bis zu 2 Meter hohe Stängel mit Blütenständen gebildet. Die zwei- bis dreifach fiederschnittigen, dornigen Laubblätter sind bis zu 80 cm lang und 40 cm breit; die Unterseite ist graufilzig behaart. Die körbchenförmigen Blütenstände sind der Teil der Pflanze, der geerntet wird. Im Vergleich zu wild wachsenden Formen sind die Blütenstände größer. Durch eine frühere Blütezeit sind mehrere Ernten im Jahr möglich. Der Blütenstandsboden ist stark fleischig. Die unten fleischigen, dachziegeligen Hüllblätter sind bei kultivierten Formen kaum dornig. Werden die Blütenstände nicht geerntet, zeigen sich die violetten Röhrenblüten. Es werden 2 bis 8 Millimeter lange Achänen mit einem Pappus aus 2 bis 3,5 Zentimeter langen, federigen Borsten gebildet.

Geschichte

Die frostempfindliche Artischocke stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum; vom östlichen Mittelmeer (Kilikien) über Persien bis nach Nordafrika, westlich bis Spanien und ebenso auf den Kanarischen Inseln. In der griechischen Mythologie verliebte sich Zeus in die attraktive Nymphe Cynara, die ihn jedoch abwies. Daraufhin verwandelte Zeus sie in seiner Wut in die stachlige Artischocke. Erste Berichte über die Artischocke gibt es bei Plinius und Columella, wobei die Zuordnung der dort erwähnten Pflanzen unsicher ist. So könnte das altgriechische scolymos, das sich auf die Dornen bezieht, auch andere Disteln meinen. Im 1. Jahrhundert n. Chr. scheint der Beginn der Artischockenkultur zu liegen. Die Araber verbreiteten die Artischocke im südlichen Mittelmeergebiet. Die deutsche Bezeichnung Artischocke wie auch in England (englisch artichoke) geht über die im Norditalienischen verbreitete Nebenform articiocco ebenfalls auf dieses arabische Wort zurück. Selten findet sich auch die Eindeutschung Erdschocke. Auch in anderen Sprachen wurde das fremdartig erscheinende Wort durch derartige Volksetymologien beeinflusst. So findet sich in älteren englischen Texten gelegentlich die Schreibung hartichoke, die offenbar auf den Volksglauben zurückgeht, das Herz (heart) der Artischocke sei ungenießbar und führe zum Tod durch Ersticken (choke). Nachdem die Pflanze durch den florentinischen Händler Filippo Strozzi Mitte des 15. Jahrhunderts aus Sizilien importiert worden war, trat sie ihren Siegeszug durch Caterina de' Medici 1533 nach Frankreich und Großbritannien an. Bis zur französischen Revolution war die Artischocke in den Gärten des französischen Landadels ein Zeichen von Reichtum und vornehmer Lebensart. Ende des 19. Jahrhunderts wurde sie von italienischen Einwanderern auch in den USA eingeführt. In den 1930er Jahren erlangte dort die Mafia mit Gewalt ein Monopol auf den Handel mit Artischocken an der Ostküste, das 1935 gebrochen wurde (siehe Artischockenkriege). Die Pflanze benötigt im Garten etwa 1 m² Fläche und bevorzugt sonnige, warme Orte. Geerntet werden die faustgroßen Blütenköpfe, wenn sie noch geschlossen sind und die äußeren Schuppen leicht abstehen. Verpasst man diesen Zeitpunkt, zeigt sich eine große violette Blüte.

Artischocken im Gemüseverkauf

Bei großen Artischocken sind die unteren fleischigen Teile der Hüllblätter und die Blütenböden (eigentlich Korbböden;

das Artischockenherz) essbar. Die unter den Blättern liegenden Härchen, das so genannte „Heu“ (nicht geöffnete Blüten), sind nicht zum Verzehr geeignet. Kleinere Artischockensorten, die überdies früh geerntet werden (wie es z. B. auf der Gemüseinsel Vignole in der Lagune von Venedig üblich ist), können im Ganzen verzehrt werden, darunter auch die mit dem Siegel der geschützten geografischen Angabe (g. g. A.) versehene, dornenlose Römische Artischocke (carciofo romanesco). Die ganzen Blütenköpfe werden gebraten, gekocht oder frittiert. Der feine Geschmack der ungewürzten gekochten Artischocke ähnelt dem des Eiweißes eines Spiegeleis. Artischocken werden 20 bis 45 Minuten in Salzwasser mit etwas Zitronensaft gekocht. Die Blätter werden dann abgezupft und der untere Teil mit den Zähnen abgezogen. In der Regel wird dazu eine Vinaigrette gereicht. Artischockenböden werden auch eingelegt und sind unter anderem ein verbreiteter Pizzabelag. Artischockenherzen sind als besondere kulinarische Delikatesse bekannt. Artischockenherzen werden frisch gekocht wie auch in Dosen oder eingelegt angeboten. In Öl mit Kräutern eingelegt gelten sie als beliebte Komponente mediterraner Antipastiplatten. Zusammen mit Kräutern wird aus Artischocken seit 1953 in Padua auch ein dunkelbrauner Digestif mit dem Namen Cynar hergestellt.

Heilpflanze

Artischocken wird eine appetitanregende, verdauungsfördernde und cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben. Aufgrund unterschiedlicher Wirkmechanismen (vermehrte Ausscheidung von Cholesterin, erhöhter Cholesterinverbrauch zur Gallensäuresynthese als auch Hemmung der Neubildung von Cholesterin in den Leberzellen) soll tatsächlich durch den Verzehr von Artischocken eine Senkung des Gesamtcholesterins um bis zu 12 Prozent möglich sein. Insofern kommt der Artischocke eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen Arteriosklerose zu. Der enthaltene Bitterstoff Cynarin regt den Stoffwechsel der Leber an. Außer als Gargemüse werden ihre Blätter in Säften, Tees, Trockenextrakten und Tinkturen verwendet. Ihre medizinische und diätetische Wirkung wird auf den Gehalt an Polyphenolen sowie insbesondere speziellen Flavonoiden und Chinasäurederivaten zurückgeführt. Vor allem Frischpflanzenextrakte aus Artischockenblättern werden erfolgreich in der Therapie der Dyspepsie und Hypercholesterinämie eingesetzt. Die Bildung des protektiven Radikalfängers Stickstoffmonoxid wird signifikant erhöht. Dadurch können auch Zucker- und Fettstoffwechsel verbessert werden. Auch kardiovaskuläre Erkrankungen und das metabolische Syndrom können positiv beeinflusst werden. Frischpflanzenextrakte aus der Artischocke entfalten im menschlichen Organismus eine stoffwechselstimulierende Wirkung, die mit einer antioxidativen Protektion durch vermehrte Bildung des endogenen Radikalfängers Stickstoffmonoxid verbunden ist. Stickstoffmonoxid stimuliert die Aktivität und Bildung von Mitochondrien. Dies führt zu einer Verbesserung der Allgemeingesundheit, der Lebensqualität und des Wohlbefindens durch signifikant erhöhte Stoffwechseleffizienz.

Nebenwirkungen

Menschen mit Reizdarm, die diätetisch behandelt werden, sollten Artischocken zumindest zu Beginn meiden ebenso wie Erbsen, Bohnen, Zwiebeln, Lauch, Kohlsorten und Pilze. Diese Nahrungsmittel enthalten fermentierbare, schlecht resorbierbare Kohlenhydrate (sog. Fructane), die Blähungen verursachen können.

Trivialnamen

Für die Artischocke bestehen bzw. bestanden auch die weiteren deutschsprachigen Trivialnamen Artischan, Artischoca (bereits im 16. Jahrhundert erwähnt), Artischock, Artschock (Homburg, Heidelberg), Artischoss, Erdschocke, Golddistel, Jockeles (Friesland), Strobildorn und Welschdistel. „Avoir un coeur d‘artichaut“, ein Artischockenherz, hat ein Mädchen, das immer wieder sein Herz verschenkt.