

Bildnachweis:

Fotolia.de/Elenathewise: Coverbild

Kneipp Verlag/Peter Barci: S. 119

Kneipp Verlag: S. 27 r., 72

Urbanharvest: S. 25 l.

Fotolia.de: U1/Grafik, S. 16, 35, 45, 48, 53, 55, 56, 59, 61, 63, 65, 69, 71,

85 l., 88 l., 89, 100 u., 103, 104, 108, 109, 112 l., 114 l. u. r., 115 l., 118

Luzia Ellert: S. 5, 23, 28, 75, 77, 96

Beatrix Kutschera/Illustration: S. 5, 23, 35, 47, 121

iStockphoto.com: Alle restlichen Fotos

Autorenfoto vom Verlag beigestellt

CHRISTIANE HOLLER

VITAL UND SCHLANK MIT BITTERSTOFFEN



Löwenzahn, Rucola, Grapefruit & Co

- *stärken das Immunsystem*
- *regen die Verdauung an*
- *helfen beim Abnehmen*

Impressum:

Autorin: Christiane Holler

Lektorat: Kneipp-Verlag

Covergestaltung: Oskar Kubinecz

Grafische Gestaltung: Beatrix Kutschera, www.atelier21.at

Technische Betreuung: Johann Kutschera, www.atelier21.at

Druck: Theiss GmbH, A-9431 St. Stefan

Copyright: Kneipp-Verlag GmbH und Co KG, Lobkowitzplatz 1, A-1010 Wien

www.kneippverlag.com

www.facebook.com/KneippVerlagWien

ISBN: 978-3-7088-0649-5

1. Auflage, Februar 2015

Inhalt

5 BITTERSTOFFE – GUTE BEGLEITER DURCHS LEBEN	47 BITTERE PFLANZEN
6 »Das Bittere«	48 Von Andorn bis Wegwarte – bitterstoffhaltige Pflanzen im Porträt
8 Bitteres für Pflanze, Tier – und Mensch	48 Andorn
11 Wie viele Geschmackrichtungen gibt es?	50 Angelika – Engelwurz
13 Iss Bitteres und du fühlst dich satt	52 Beifuß
15 Bitterstoffe – eine Wohltat für die Verdauung	55 Benediktenkraut
17 Bitterstoffe sind Basenspender	56 Bitterklee
17 Bitteres als Jungbrunnen	57 Bockshornklee
21 Bitterstoffe für alle und alles	59 Enzian – Gelber Enzian
23 GESCHICHTE UND THEORIE DER BITTERSTOFFE	61 Galgant
24 Eine kleine Bitterstoff-Geschichte	62 Hopfen
31 Eine kleine Bitterstoff-Theorie	65 Kalmuswurzel
35 SEIT TAUSENDEN VON JAHREN: BITTERSTOFFE IN DER HEILKUNDE	66 Kardamom
36 Ayurveda	68 Kurkuma
36 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	70 Löwenzahn
37 Tibetische Medizin	72 Mariendistel
38 Traditionelle Europäische Medizin/ Heilkunde (TEM oder TEH)	74 Salbei
40 Hildegard von Bingen und die bitteren Heilpflanzen	76 Schafgarbe
	78 Tausendguldenkraut
	80 Wegwarte
	85 Wermut
	86 Wilde Karde
	88 Drei »bittere Bäume« Die Exoten unter den Bitterpflanzen
	89 Besonders reich an Bitterstoffen: Wildpflanzen
	96 Kräuter und Gewürze – Bitteres Tag für Tag
	105 Bitterstoffe in Gemüse, Früchten und Körnern
	105 Das Gemüse ...
	112 Die Früchte ...
	115 Die Körner ...
	117 Bittere Pflanzen zum Trinken und Naschen
	117 Getränke voller Bitterstoffe
	120 Bitteres für Feinschmecker
	121 KLEINES GLOSSAR DER BITTERSTOFF-NÜTZLICHKEITEN
	127 ANHANG: Bezugsquellen



**BITTERSTOFFE –
GUTE BEGLEITER
DURCHS LEBEN**



»Das Bittere«

Unser Tisch ist reich gedeckt...

... mit süßen und schweren Speisen, mit immer weniger Obst und Gemüse. Wir essen viel zu oft und viel mehr als wir brauchen.

»Wer Süßes isst, hat keine Essbremse« – mit dieser Tatsache wird sogar geworben: »Wenn ich nur aufhören könnt'«, stöhnt zum Beispiel das superschlanke Model, das an Schokokeksen knabbert. Die Folge der falschen Ernährung ist eine Reihe von Zivilisationskrankheiten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Probleme mit Magen und Gallenblase ... Viele Menschen arrangieren sich mit diesen Leiden, lassen regelmäßig ihre Blutwerte kontrollieren und schlucken Medikamente. Wirklich wichtig wäre es aber, die Ernährung umzustellen. Leider bietet dem Model in der Schokokekse-Werbung keiner ein Blatt Radicchio an oder ein Scheibchen bittere Gurke, das würde sofort helfen: Die bittere Geschmacksrichtung sollte in unserer Wohlstandsgesellschaft einen festen Platz bekommen.

»Wer ein noch so kleines Gärtlein hat, soll darin haben einen Enzianstock, einen Salbeistock und einen Wermutstock. Dann hat er sogleich eine Apotheke an der Hand.« Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp

Bitteres ist wichtig

Speisen, die »das Bittere« enthalten, können bei vitalstoffarmer Ernährung einen Ausgleich schaffen. Bitterstoffe sind wahre Lebenselixiere. Zudem wirken sie wie eine Essbremse, die Lust auf immer mehr wird unterbrochen, das Gefühl, satt zu sein, stellt sich rascher ein, man isst weniger. Und weil auch die Verbrennung der Fettzellen angekurbelt wird, gelingt das Abnehmen besser.

Schon in dem Augenblick, da der bittere Geschmack im Mund zu spüren ist, werden die Verdauungssäfte angeregt: Die Bitterstoffe unterstützen das ganze Verdauungssystem, sie entlasten Magen, Leber, Gallenblase und Darm. Wer diese Stoffe täglich zu sich nimmt – in Obst und Gemüse, in Kräutern oder Kräuteresenzen – tut viel für seine Gesundheit und fördert Lebensenergie und Lebensfreude. Denn eine gut funktionierende Verdauung hat Auswirkungen auf den ganzen Menschen, auf sein physisches und psychisches Befinden. Noch vor zwei Generationen war »das Bittere« deswegen auch die Gesundheitsapotheke der Menschen.

Um es einfach zu sagen: Alle Pflanzen, die bitter schmecken, beinhalten auch Bitterstoffe. Im Volksmund wurden sie stets »das Bittere« genannt. Diese Pflanzen hatten ganz selbstverständlich



einen Platz in der täglichen Ernährung: Ein Großteil der Kräuter und viele Gemüsesorten sind reich an Bitterstoffen, bzw. waren es – im Laufe der Zeit wurden viele davon aus der Nahrung »herausgezüchtet«.

Bitteres schmeckt

Bitter ist nicht gleich bitter. Was dem einen *leicht bitter*, ist der anderen *stark bitter* und dem nächsten *schrecklich bitter*. Man kann es nicht objektiv messen, das Bittere. Man kann einen Bitterwert ermitteln, aber der Geschmack, den der Mensch spürt, wenn er eine Bitterpflanze zu sich nimmt, gehört nur ihm allein.

Von Kindheit an stehen wir dem Bitteren mit vorsichtiger Distanz gegenüber. Ein Kind, das einen Schluck Campari nimmt, im Glauben, Himbeersaft zu trinken, wird in den meisten Fällen das Gesicht verziehen. Auch ungesüßter schwarzer Kaffee und Bier schmecken Kindern üblicherweise nicht. Diese Getränke enthalten Bitterstoffe. Süßes hingegen essen alle gern, es schenkt Energie. Bei Bitterem jedoch ist Vorsicht geboten – es könnte ungenießbar sein. Diese Erfahrungen machten unsere Vorfahren dereinst und noch heute sind wir darauf programmiert.

Bitteres essen lernen

Bitteres zu essen, das lernten Kinder früher ganz selbstverständlich – in dem Maß, in dem sie am Essen der Erwachsenen teilhaben durften. Heute lernt man das meist nicht mehr, und so bleibt nur, sich gezielt an diesen Geschmack heranzutasten: Von bitteren Früchten und Pflanzen kann man auch »naschen«, ein bisschen vom Löwenzahn, vom Rucola, von der Grapefruit. Hat man sich mit dem Geschmack vertraut gemacht, schmeckt das Bittere sehr fein.

BITTERES FÜR ANFÄNGER

Wer **Salat** liebt, wird sich über Radicchio oder Rucola freuen. Auch grob gehackte Löwenzahnblätter sind wunderbare **Salatpflanzen**, man kann sie gut mit anderen Salaten mischen, zum Beispiel mit Kartoffel- oder Selleriesalat, mit Karotten- oder Blattsalat und mit diversen bunten Salaten. **Frische Kräuter** über die Speisen streuen, das schenkt Bitteres, denn die meisten Kräuter enthalten auch Bitterstoffe, zum Beispiel Bohnenkraut, Dille, Kerbel, Koriander oder Estragon. Als **Gemüse** bieten sich Artischocken an, sie sind etwas sehr Feines und besonders reich an Bitterstoffen. Auch Chicorée und Auberginen (Melanzani) sind vielseitig verwendbare Gemüsesorten. Bei den **Getreidekörnern** ist die Hirse zu empfehlen, sie kann ähnlich wie Reis eingesetzt werden. Beim **Obst** greift man am besten zum Granatapfel, zu Cranberrys (Moosbeeren) oder zu Zitrusfrüchten – bei ihnen finden sich die meisten Bitterstoffe in der Schale. Im **Tee** kann man Bitterstoffe pur genießen: Salbei, Kamille, Melisse schmecken sehr angenehm und sind gute Sorten für Anfänger. Schafgarbe schmeckt deutlich herber und bietet sich für Bitterprofis an. Zum **Würzen** eignet sich der pfeffrig schmeckende Galgant, es gibt ihn auch pulverisiert und gepresst als Tablette. Galgant ist wie Kurkuma eine hochwertige Bitterpflanze. Auch das Würzen mit Kümmel, Muskat, Lorbeerblättern und Zimt bringt Bitteres.

Bitteres für Pflanze, Tier – und Mensch

Von den Pflanzen lernen

Pflanzen beinhalten Bitterstoffe, Herbstoffe, Giftstoffe, Scharfstoffe und viele andere Substanzen, die sie ganz gezielt einsetzen, um zu überleben. Mit diesen Stoffen wehren sie Fressfeinde ab, Insekten, Raupen, Pilze und Bakterien zum Beispiel. Und sie schützen sich damit auch vor pflanzenfressenden Tieren wie Kühen, Schafen und Pferden oder – in südlicheren Gefilden – vor Elefanten, Antilopen und Giraffen. Dieser natürliche Schutz der Pflanzen hat sich im Lauf von Jahrtausenden entwickelt.

Die Menschen haben das beobachtet und verstanden: Bitteres ist da, um Pflanzen zu schützen.

Auch Tiere nutzen das Bittere

Viele Tiere wissen die Inhaltsstoffe der Pflanzen zu nutzen. Wenn Vögel ihre Nester bauen, flechten sie Heilkräuter ein, die ihre Jungen beim Heranwachsen stärken. Sobald Schimpansen oder Gorillas spüren, dass sie nicht gesund sind, machen sie sich auf die Suche nach Heilpflanzen. Sie wissen genau, was sie brauchen, bei Verdauungsproblemen zum Beispiel, greifen sie nach bitter schmeckenden Kräutern und Blättern. Auf unseren Weiden wird die Schafgarbe nicht allzu gern gefressen, weil sie so bitter ist. Wenn sich Schafe aber nicht gesund fühlen, knabbern sie daran, gerade wegen der Bitterkeit der Pflanze. Und der Hund, der mit der Schafherde unterwegs ist, frisst von der Quecke, wenn er sich nicht wohl fühlt, damit er so richtig »durchgeputzt« wird.



Frei lebende Tiere wissen genau, welche Pflanzen giftig sind und meiden diese. Heilkräuter hingegen werden von ihnen ganz selbstverständlich »zwischen durch« gefressen. Die meisten Haustiere aber haben – wie ihre Tierhalter – vieles vergessen. Sie naschen auch an Pflanzen, die ein Wildtier nie anrühren würde, und es kommt zu Vergiftungen. Tiere, die in Mastbetrieben dahinvegetieren müssen, haben ohnehin nicht die Wahl. Sie haben natürlich auch nie eine Bitterpflanze gefressen, keinen Löwenzahn, keine Schafgarbe, keinen Wiesensalbei – ganz zu schweigen davon, dass sie nie Sonne, Mond und Sterne gesehen, nie Wind und Regen gespürt haben (auch das Fleisch dieser Tiere essen wir!).

Was Pflanzen und Tieren hilft, hilft auch dem Menschen

Alle Naturvölker haben ihr Wissen über das Leben, das Wachsen und Gedeihen, durch Beobachtung erlangt. Sie haben die Vorgänge in der Natur erkundet, das Miteinander von Pflanzen und Tieren, und daraus gelernt. Auf diese Weise erlangten sie auch Kenntnisse über Wesen und Wirkung der Pflanzen, es entstand die Volksmedizin – eine Pflanzenheilkunde.

Die Menschen haben erkannt: Wenn es Pflanzen gelingt, durch ihren bitteren Geschmack Fressfeinde zu vertreiben, so können diese Bitterpflanzen wohl auch dem Menschen nützen, ihn stärken, schützen, innerlich reinigen und ihm dabei helfen, Entzündungen abzuwehren und gesund zu bleiben. Interessant ist, dass verschiedene Völker dieser Erde oft zu den gleichen Erkenntnissen gelangten. Bitterpflanzen wurden rund um den Globus zu einem wichtigen Teil der menschlichen Nahrung. In der Volksmedizin bekamen Kranke und Schwache bittere Früchte, Pflanzen und Wurzeln zu essen – die Kräuterkundigen wussten um deren Heilkraft, und die Kranken durften darauf vertrauen, dass das Bittere heilt.

Mit bitteren und auch mit giftigen Pflanzen arbeitet übrigens die Homöopathie sehr gerne. Pflanzenteile werden in winzigsten Dosen genau auf das Leiden und die jeweilige Person abgestimmt und gezielt eingesetzt. Der Rote Fingerhut, »Digitalis«, zum Beispiel ist hochgiftig, sehr bitter und eines der wichtigsten Herzmittel. Die Tollkirsche, »Belladonna«, auch eine giftige Pflanze, ist eine gute Hilfe bei fieberhaften Entzündungen.



Anleitung zur Behandlung

Zur Stärkung des Immunsystems, zur Tonisierung des ganzen Organismus, zur Erhaltung der Gesundheit allgemein sollten Bitterpflanzen in die tägliche Nahrung eingebunden werden – zum Beispiel in Form einer Tasse Tee, einer halben Grapefruit, einer Portion Radicchio-Salat, eines Schälchens Hirse oder guter Gewürze. Das geht einfach und ohne großen Aufwand.

Wer aber ein konkretes Leiden behandeln will, muss den Rat von Ärztin, Apotheker oder Ernährungsberaterin einholen, denn Pflanzen sind von großer Heilkraft und müssen ernst genommen werden. Bei der Anwendung von Bitterpflanzen ist vieles zu berücksichtigen: das Lebensalter des Patienten, seine Konstitution, sein Gewicht. Pflanzen- und Heilkundige wissen, wie die Wirkstoffe einzusetzen sind, in welcher Dosierung und über welchen Zeitraum. Bei einer falschen Anwendung kann es zu unerwünschten Folgen kommen. Um nur ein Beispiel zu nennen – Bitterstoffe können sowohl den Appetit zügeln als auch anregen. Ein großes Wissen um die Wirkkraft von Pflanzen ist daher eine wichtige Voraussetzung für den gezielten Einsatz von Bitterstoffen.

Das Wort **Pharmakon** (Mehrzahl: **Pharmaka**) kommt aus der griechischen Sprache und heißt sowohl **Arznei** als auch **Gift**.

Wie viele Geschmacksrichtungen gibt es?

Vier Geschmacksrichtungen kennt unsere westliche Welt: süß, sauer, salzig und bitter

Scharf gilt bei uns nicht als Geschmack, sondern als Schmerzempfinden.

Der Geschmackssinn wird von der Kultur beeinflusst und auch von der Psyche. Wer neue, fremde Speisen ausprobieren will, bei dem überlistet sozusagen die Neugierde den Geschmackssinn. Wenn die Neugierde nicht groß genug ist, bleibt man gern in seinem vertrauten Kulturkreis. Im Volksmund heißt das dann: »Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.«

In unserer modernen Ernährung gibt es Essen aus der Dose oder aus dem Gefrierschrank. Erhitzt oder gekocht wird oft in der Mikrowelle, Fertiggerichte sind vielen Berufstätigen sehr willkommen. In diesen industriell gefertigten Speisen und Zutaten ist wenig Platz für Bitteres.



Wir sind an süß und salzig gewöhnt

Im letzten halben Jahrhundert hat uns vor allem die Lebensmittelindustrie stark auf zwei Geschmacksrichtungen programmiert: Fast alle Fastfood-Produkte schmecken süß oder salzig, nicht nur die vielen Süßigkeiten oder die salzigen Kartoffelchips, die abends vor dem Fernseher geknabbert werden. Die Geschmacksrichtung salzig hat viel Platz in industriellen Würzmischungen, auch das Essen vom Imbissstand und das kostengünstige Tagesgericht, das man zu Mittag rasch einnimmt, sind stark gesalzen. Und in unserer Alltagsernährung ist eine ausgeprägte Tendenz zur Süße bemerkbar, Kinder wachsen bereits mit künstlich gesüßten Milchprodukten auf, der Eigengeschmack von Obst und Gemüse ist ihnen fremd. Zum vielen Süßen und Salzigen kommt dann noch ein wenig Saures, zumeist in Form von eingelegtem Gemüse.

Die wenigen Bitterstoffe, die im Gemüse von heute noch vorhanden sind, werden vor dem Kochvorgang ausgewässert, damit uns die Speisen »angenehm« schmecken. Weil Gemüse auf Zunge und Gaumen zudem möglichst »weich und rund« sein soll, wird vegetarische Kost sehr oft mit einer reichlichen Portion Schlagobers »verfeinert«, jeglicher Eigengeschmack wird dadurch übertönt.

Von unseren vier Geschmacksrichtungen wurde also eine völlig ausgeklammert. Dass gerade wir Kinder dieser Konsumwelt, dieser Spaßgesellschaft, die Geschmacksrichtung bitter aus unserer Nahrung gestrichen haben, gibt viel Stoff zum Nachdenken.

*»A bissel bitter und a bissel Zucker,
Dann schluckt das Bittere der ärmste Schlucker ...«*

Jura Soyfer (1912 – 1939),

Wiener Dichter, geboren in der Ukraine, im Theaterstück »Der Weltuntergang«, 1936

SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN

KENNT MAN IN DER GESUNDHEITSLEHRE **AYURVEDA**:

süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb.

Herbstoffe (manchmal auch Gerbstoffe) sind den Bitterstoffen sehr ähnlich. Wenn man sie schmeckt, hat man ein raues, pelziges Gefühl im Mund. Sie kommen zum Beispiel im Rotwein vor, im schwarzen und grünen Tee, im Hopfen, in Himbeer- und Brombeerblättern und in getrockneten Heidelbeeren. Herbstoffe hemmen die Ausscheidung, helfen also auch bei Durchfall.

DIE **TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)** KENNT FÜNF GESCHMACKSRICHTUNGEN:

süß, sauer, salzig, scharf, bitter.

Der Geschmack bitter wird in der TCM den Organen Herz und Dünndarm zugeordnet, weiters der Freude, dem Lachen. Das Bittere wirkt trocknend und beruhigend, entzündungshemmend und reinigend (abführend). Sowohl bittere als auch herb-bittere Pflanzen gelten als guter Schutz für Gefäßwände und Zellen.

Iss Bitteres und du fühlst dich satt

Wir haben heute ein reiches Nahrungsangebot – und trotzdem leiden viele Menschen unter Mangelernährung. Bereits Schulkinder sind schlecht versorgt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Unsere Speisen sind meist zu sauer, die Zutaten sind selten naturbelassen, sondern wurden für eine lange Haltbarkeit mit Konservierungsstoffen angereichert, und sie sind arm an Vitalstoffen. Wir essen viel »Künstliches« – Gemüse, das in weit entfernten Ländern unter riesigen Plastikfolien gezogen und stark mit Pestiziden behandelt wurde. Es schenkt kaum Energie und kann nicht gerade als gesund bezeichnet werden.



Noch vor zwei Generationen gab es weniger zu essen und dennoch waren die Menschen besser mit Nährstoffen versorgt als heute. Der Speiseplan basierte auf Gemüse- und Getreidegerichten, und die Pflanzen dafür waren unter natürlichen Bedingungen gewachsen. Sie waren reich an Vitaminen, Spurenelementen und auch voll natürlicher Bitterstoffe.

Bitteres zügelt den Appetit

Wer den Wunsch hat, auf lange Sicht weniger zu essen, sollte täglich Bitteres zu sich nehmen, denn ein bewusster Einsatz der Bitterstoffe hilft beim Abnehmen. Zum einen, weil man ganz selbstverständlich weniger isst, zum anderen aber auch, weil die Bitterstoffe dabei helfen, Süßes besser zu verarbeiten und die Fettverbrennung in Schwung zu bringen. Sie wirken aber auch einer Appetitlosigkeit entgegen: Appetit schenken und Essenslust reduzieren – diese ausgleichende Kraft haben Bitterstoffe.



- Bitteres** reduziert den Appetit auf Süßes.
- Bitteres** nimmt die Lust an übermäßigem Essen.
- Bitteres** vermittelt das Gefühl: Ich bin satt.
- Bitteres** bringt die Verdauung in Schwung.
- Bitteres** fördert die Fettverbrennung.

Mit einer Umstellung auf Gemüse-, Obst- und Getreidenahrung allein ist es nicht getan, es geht um die Auswahl der Zutaten, um das richtige Gemüse, jenes, in dem noch ein Teil der ursprünglichen Kraft enthalten ist, jenes, das das Bittere noch in sich trägt. Niemand braucht Sorge zu haben, dass Essen ausschließlich bitter schmecken soll. Das Bittere muss den Speiseplan nicht dominieren, es darf nur nicht vergessen werden. Für Neugierige und Interessierte ist das Essen von Bitterpflanzen eine Bereicherung, ein neuer Geschmack, den man erfahren darf, abseits von salzig, süß und sauer.

Bei Heißhungerattacken auf Süßes sind Bitterpflanzen gute Helfer.
Ein Mangel an Bitterstoffen fördert Übergewicht.

Bitterstoffe – eine Wohltat für die Verdauung

Eine gut funktionierende Verdauung ist die Basis der Gesundheit. Das ganze Verdauungssystem ist ein Wunderwerk, hier wird gearbeitet wie in einer bestens ausgerüsteten Kommandozentrale. Alles, was wir an Nahrung zu uns nehmen, wird kontrolliert, zugeordnet, bearbeitet und dann zum Teil wieder ausgeschieden. Diese Arbeit ist wirklich schwer – Gutes soll verwertet werden, alles andere soll den Organismus nicht belasten, das Ungesunde, Fette, Salzige und Süße, das hier durch muss. Der Darm hat mit Giftstoffen zu tun, mit Keimen und Bakterien, aber auch mit Immunzellen. Der größte Teil dieser Zellen sitzt im Darm und arbeitet dort an der Gesunderhaltung des Menschen.

Bitterstoffe halten die Darmschleimhaut beweglich

Wichtig ist, dass die großflächige Darmschleimhaut gesund ist, von »guten« Darmbakterien besiedelt und nicht von Giften belastet. Eine belastete Darmschleimhaut trocknet aus, wird unbeweglicher und gibt damit Pilzen und Bakterien Raum. Mit einer solchen Darmschleimhaut ist das Immunsystem überlastet und der Mensch wird anfällig für Krankheiten.

Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse arbeiten eng mit dem Darm zusammen, ja sogar der Mund gehört zum Verdauungssystem. Im Moment des ersten Bisses, des ersten Schluckes, wenn also der Geschmack am Zungenuntergrund ankommt, beginnen die Schleimhäute im Mund mit der Arbeit. Das Bittere regt dabei die Säfteproduktion an: In allen betroffenen Organen kommt es zu einer vermehrten Produktion der Verdauungssäfte, Magen- und Gallensäfte arbeiten, die Magenschleimhaut wird gut durchblutet und die Darmbewegung angeregt.

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte ist es besonders wichtig, Bitterpflanzen – in welcher Form auch immer – einzunehmen, da die Säfteproduktion mit zunehmendem Alter langsamer wird: Bitterstoffe sind hier eine große Unterstützung und erhalten dadurch auch den Organismus länger jung.



»In der Mitte des Körpers brennt das Verdauungsfeuer«, heißt es in der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, »es darf nicht zu schwach brennen, aber auch nicht zu hoch lodern.«

Ein gut arbeitendes Verdauungssystem ist wichtig

Der Darm bezieht seine Energie aus der Nahrung: Er braucht Kraft, um den Darminhalt weitertransportieren zu können und muss deshalb ausreichend mit Vitalstoffen versorgt werden, also mit guter Nahrung voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wir essen sehr viel Eiweiß und zu wenig Obst und Gemüse. Zu viel (tierisches) Eiweiß macht allerdings dem Darm zu schaffen, er arbeitet nicht mehr mit voller Kraft, die Nahrung bleibt lange liegen, geht in einen Prozess der Fäulnis über, und viele schädliche Stoffe entstehen.

Es ist beeindruckend, welche weitreichenden Folgen Störungen im Verdauungssystem haben können. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, glanzloses Haar, Hauterkrankungen, Probleme mit der Durchblutung und den Gefäßen – all das kann seinen Ursprung in einem nicht gut arbeitenden Darm haben. Bitterpflanzen, Bitteressenzen können hier wunderbar weiterhelfen. Eine gute Verdauung ist, wie es in alten Kräuterbüchern heißt, »ein sprudelnder Quell der Gesundheit«.

BITTERSTOFFE HELFEN DEM GESAMTEN VERDAUUNGSSYSTEM

Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte schon fünfzehn Minuten vor dem Essen Bitterstoffe zu sich nehmen, zum Beispiel eine Tasse Tee oder aber einige Tropfen vom Bitterelixier in einem Glas Wasser.



Bitteres hilft

bei Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfen, Verstopfung,

zur Stärkung von Leber und Gallenblase,

zur Stärkung und Beruhigung des Magens (bei Gastritis allerdings soll man vorsichtig sein und Bitterstoffe nur sparsam einsetzen),
der Elastizität des Darmes.

Ein gut arbeitender Darm entlastet das Herz, den Blutkreislauf und den ganzen Organismus. Wer unter starker Müdigkeit leidet, sollte zuallererst auf die Verdauung achten und ein paar »reinigende Tage« einlegen.

Bitterstoffe sind Basenspender

Wer jemals eine F.-X.-Mayr-Fastenkur gemacht hat, weiß, wie wichtig ein Säure-Basen-Gleichgewicht für unseren Organismus ist. In der täglichen Nahrung, vor allem in Fertiggerichten, überwiegen die sauren Lebensmittel: Zu viel Eiweiß, zu viel Zucker und kaum Vollkornprodukte, auf diese übersäuerte Ernährung werden viele Krankheiten der Wohlstandsgesellschaft zurückgeführt. Übersäuerung im Organismus wird besonders mit Stoffwechselerkrankungen, mit Gicht und Rheuma in Zusammenhang gebracht, aber auch mit entzündlichen Hauterkrankungen, Störungen im Magen-Darm-Bereich und vielem mehr. Sie kann Müdigkeit, Erschöpfung und Haarausfall verursachen. Wer Bitterstoffe in seine Alltagsnahrung aufnimmt, versorgt seinen Körper auch mit basischer Nahrung. Bitteres hilft, die Säure-Basen-Balance zu halten.

Nun werden Säuren und Basen nicht nur durch Nahrung aufgenommen, der Körper produziert sie auch selbst. Lebensmittel wirken entweder säure- oder basenbildend. Mit einer entsprechenden Ernährung, der Unterstützung durch Kräutertee oder Kräuterbitter, kann man dem Organismus beim Bilden von Basen helfen.

Zu den **basenbildenden** Lebensmitteln zählen: Gemüse, Obst, Kartoffeln, Blattsalate. Wer Lust auf Süßes hat, greife auf Datteln, Rosinen, Feigen oder Mandeln zurück, sie sind stark basisch. **Säurebildend** sind unter anderem: Zucker, Speisen aus weißem (raffiniertem) Mehl, polierter Reis, Fleisch, Wurst. **Neutrale** Lebensmittel sind zum Beispiel Milch, Butter, Sonnenblumenöl, Naturreis. Wer den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen will, kann sich mit Tee aus bitteren Pflanzen oder Kräuternessenzen behelfen: Zumindest drei Mal am Tag eine Tasse Tee trinken oder von der Essenz nehmen, am besten vor den Mahlzeiten.

Bitteres als Jungbrunnen

Die Wirkung von Bitterstoffen zeigt sich auch im äußeren Erscheinungsbild des Menschen: Wer regelmäßig Bitteres isst, spürt, wie sich die Haut verändert, wie das Haar kräftiger wird. Eine schöne Haut und volles Haar sind ein Zeichen von Lebensfreude. Bei Müdigkeit, Erschöpfung oder allgemein geschwächter Energie bringen bittere Tees Hilfe, eine Wirkung stellt sich recht rasch ein. Dass Bitterkräuter Energie schenken, wussten bereits die Mönche des Mittelalters. Sie bereiteten



bittere Kräuterelixiere »für ein langes Leben«. Darin enthalten waren verschiedenste Pflanzen und vor allem Wurzeln – in fast jedem die Wurzel des Gelben Enzians und der Angelika, ein wahrlich bitteres Gebräu und ein Geschenk für die Gesundheit!

Bitteres soll bitter bleiben

Wer herb-bitteren Kräutertee süßt, schwächt seine Wirkung. Die Wirkung der Bitterstoffe beginnt im Mund, bereits auf den ersten Schluck, den ersten Bissen reagieren die Schleimhäute. Bitteres sollte man auch bitter trinken, wenn man seine volle Kraft genießen will.



Tees aus Bitterpflanzen helfen bei seelischer und körperlicher Erschöpfung. Alle Frühjahrstees sind hier zu empfehlen, zum Beispiel Tee aus Brennnessel, Löwenzahn oder Birkenblättern, aus Mariendistel, Schafgarbe, Salbei, Thymian oder Tausendguldenkraut. In der Apotheke gibt es gute Kräutermischungen, die durch die Kombination verschiedener Kräuter nicht allzu bitter schmecken.

Dort erhält man auch **Bitteressenzen**, es gibt sehr gut komponierte Tropfen. Wurzeln oder Blätter verschiedener Bitterpflanzen wurden dafür in Alkohol angesetzt. Lassen Sie sich beraten, welche Bittermischung am besten für Sie passt. Man nimmt ein paar Tropfen der Essenz in ein Glas Wasser und trinkt das – zumeist – vor dem Essen.