

Natürliche Bitterstoffe

Bitterkräuter und bitterstoffreiche Gewürze



Beschreibung

Bitterstoffe in der Medizin

Gute Medizin schmeckt bitter. Natürlichen Bitterstoffen aus Bitterkräutern und Gewürzen wird in der traditionellen Medizin seit Jahrtausenden eine große Bedeutung zur Erhaltung und Wiedererlangung von Gesundheit und Wohlbefinden beigemessen.

So spielen Bitterstoffe eine zentrale Rolle in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) nach Hildegard von Bingen, Paracelsus und Kneipp. Gleiches gilt für die Indische Heilkunde des Ayurveda, die Tibetische Medizin, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Indianische Heilkunde Nordamerikas.

Traditionelle Bitterkräuter mit einem hohen natürlichen Gehalt an wertvollen pflanzlichen Bitterstoffen sind insbesondere Enzian, Wermut, Galgant, Engelwurz, Fenchel, Majoran, Lavendel, Schafgarbe, Mariendistel, Löwenzahn, Ingwer und die Indische Zitwerwurzel. Zu den bitterstoffreichen Gewürzen zählen hingegen Kardamom, Koriander, Gewürznelke und Zimt.

Die optimale Kombination der Kräuter, der hohe Gehalt an wertvollen Bitterstoffen und die hohe Energie insgesamt machen aus diesen Bitterkräutern ein Elixier mit besonders schneller Wirkung und einem weit größeren Einsatzbereich als bei herkömmlichen Magenbittern.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bitterkräuter wie Engelwurz, Enzian, Galgant, Lavendel, Schafgarbe, Löwenzahn, Fenchel, Majoran, Mariendistel, Zitwer und Wermut	7 – 14 Tropfen	**
Bitterstoffreiche Gewürze wie Kardamom, Koriander, Gewürznelken und Ingwer		

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Physiologische Bedeutung

Natürliche Bitterstoffe wirken insbesondere auf die Verdauungsorgane als „Zentrum unserer Gesundheit“ ein. Sie stärken daher vor allem unsere „Mitte“.

Zu den fünf wichtigsten Wirkungen der Bitterstoffe zählen:

1. Bitterstoffe optimieren die Verdauung: Sie regen die Verdauungssäfte und die basophilen Verdauungsdrüsen im Darm an. Sie stärken die Verdauungskraft und unterstützen damit die Entschlackung und aufgrund ihrer basischen Eigenschaften auch die Entsäuerung des Körpers.
2. Bitterstoffe entspannen: Aus diesem Grund verschaffen Bitterstoffe in Form von typischen „Magenbittern“ seit jeher eine wohltuende Erleichterung nach schwerem bzw. übermäßigem Essen. Sowie bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen.
3. Bitterstoffe regulieren den Appetit: Sie sorgen dafür, dass wir nur dann essen, wenn wir wirklich Hunger haben. Süße Speisen stimulieren hingegen Heißhunger. Wir essen öfter, länger und mehr.
4. Bitterstoffe sättigen: Sie vermitteln uns früher ein wohltuendes Sättigungsgefühl. Wir essen seltener und weniger. Bitterstoffe enthalten zudem

keine Kalorien im Vergleich zu zucker- und fettreichen Süßspeisen.

5. Bitterstoffe regen den Energiestoffwechsel und den Energiefluss im ganzen Körper an: Auf emotionaler Ebene helfen sie, „schwer verdauliche“ Probleme zu verarbeiten, damit sich Belastungen und Sorgen nicht „auf den Magen schlagen“.

Praxishinweis

- **Bitterstoffgehalt:** Entscheidend für eine rasche und nachhaltige Wirkung ist ein hoher Gehalt an Bitterstoffen. Hochwertige Kräuterbitter sollten daher die genannten Bitterkräuter und Gewürze mit einem hohen natürlichen Bitterstoffgehalt enthalten.
- **Kombination von Bitterkräutern und Gewürzen:** Die spezifische Wirkung der Bitterstoffe kann durch eine ausgesuchte Kombination von Bitterkräutern und Gewürzen unter Berücksichtigung der verschiedenen Heiltraditionen (wie TEM, TCM und Ayurveda) optimiert werden.
- **Bittersegen:** Eine bewährte Rezeptur ist der Bittersegen® als wohlschmeckender Kräuterbitter nach einer alten Klosterrezeptur von Hildegard von Bingen. Er enthält eine ausgewogene Mischung aus erlesenen Kräutern und Gewürzen mit natürlichen Bitterstoffen. Der hohe Gehalt an wertvollen Bitterstoffen und die Kombination ausgesuchter Bitterkräuter und Gewürze tragen zur schnellen und nachhaltigen Wirkung sowie einen großen Einsatzbereich im Vergleich zu herkömmlichen Magenbittern bei.

Anwendungsempfehlung

- 7 bis 14 Tropfen vor oder nach einer Mahlzeit pur auf der Zunge zergehen lassen oder in ein Glas lauwarmes Wasser tropfen und schluckweise trinken.
- Die Einnahmedauer richtet sich nach der jeweiligen Indikation. Zur täglichen Einnahme geeignet.
- Anwendung bei Kindern: 7 Tropfen in warmes Wasser tropfen und etwas stehen lassen, bis sich der Alkohol verflüchtigt hat. Schluckweise trinken.

Anwendungsbereich

1. Regulation der Verdauung bei Verstopfung und Durchfall
2. Magenverstimmungen und Reflux
3. Entsäuerung und Entschlackung
4. Candida-Infektion
5. Erschöpfung, Kreislauf- und Leberschwäche
6. Nervöse Unruhe und Schlafstörungen
7. Übergewicht und Adipositas

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Indische Flohsamenschalen und Yucca zur Verbesserung der Verdauung und Darmreinigung, siehe Nährstofftipp 10020350.
- Meisterkräuter nach der 3-Elemente-Lehre mit einem synergistischen Komplex aus erlesenen Alpenkräutern wie Meisterwurz (*Imperatoria osthutum*), Engelwurz (*Angelica archangelica*), Alpenglöckchen (*Soldanella alpina*), Zirbe (*Pinus cembra*) und Gelber Enzian (*Gentiana lutea*), siehe Nährstofftipp 10020525.
- Olivenblatt-Extrakt aus frischen Olivenblättern mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen hilft bei Infekten, körperlicher bzw. geistig-seelischer Leistungsschwäche, Energielosigkeit und Müdigkeit sowie bei vorzeitigen Alterungsprozessen, siehe Nährstofftipp 10020070.
- Basen (wie Urbase) tragen zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt und einem optimalen pH-Wert in den einzelnen Abschnitten des Verdauungstraktes bei, siehe Nährstofftipp 10020659.
- Probiotische Darmbakterien insbesondere Bifidobakterien und Lactobazillen mit mindestens 5×10^9 Koloniebildenden Einheiten (KBE) pro Tagesdosis tragen zu Darmgesundheit bei, siehe Nährstofftipp 10019191.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Fischer-Reska Hannelore: *Die Bitterstoff-Revolution*. Südwest Verlag, 3. Auflage (2005).
- 2) Hammering Andreas: *Gut, Besser, Bitter. Bitterstoffe, die geheimen Energiespender*. Südwest Verlag, 1. Auflage (2016).
- 3) Smail HO. *The roles of genes in the bitter taste*. *AIMS Genet.* 2019 Dec 24;6(4):88-97.