

## Bittermelone oder Balsambirne - Momordica charantia

Die Bittermelone entstammt der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Sie ist eine einjährige Ranke, deren Blätter dem Wein ähneln, jedoch kleiner sind. Die hübschen kleinen gelben Blüten tragen fünf Blütenblätter. Die Frucht gleicht einer warzigen Gemüsegurke. Unreif ist sie grün, reif wird sie gelb-orange und platzt schließlich entlang drei Längsnähten auf, um die Samen freizugeben. Medizinische und kulinarische Verwendung findet die unreife Frucht.

Die Balsambirne wird in so gut wie allen tropischen Ländern angebaut. Sie ist dort sowohl geschätztes Gemüse als auch bewährte Heilpflanze. Verwendung: Die grüne Frucht wird als Gemüse gegessen. Ihr pikant bitterer Geschmack ist anfangs für Europäer gewöhnungsbedürftig, wird nach danach aber meist geschätzt. Auf den Philippinen werden die Blätter als spinatähnliches Gemüse zubereitet. Die Wirkstoffe bleiben beim Trocknen erhalten.

### **Zubereitung der getrockneten Früchte:**

- als Gemüse: Nach kurzem Einweichen in etwas heißem Wasser lassen sich die Früchte in allen asiatisch/tropischen Rezepten verwenden, die Balsambirne als Zutat verlangen. In diesem Fall sollten Sie das Einweichwasser nicht verwerfen, sondern mit verwenden, um die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Balsambirne vollständig zu nutzen.
- als Tee: etwa 3 Gramm der getrockneten Früchte mit 0,5 Liter kochendem Wasser übergießen und 6 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt zu oder nach den Mahlzeiten trinken. Der Tee schmeckt bitter, aber man gewöhnt sich daran.

**Inhaltsstoffe:** Die Bittergurke enthält unter anderem eine Gruppe von Saponinen, die unter dem Namen Charantin zusammengefasst werden, insulin-ähnliche Peptide sowohl Alkaloide. Diese Wirkstoffkombination regt die Produktion von Beta-Zellen im Pankreas an und senkt nachweislich die Zuckerkonzentration im Blut und Harn.

Medizinische Verwendung: Sowohl die Blätter als auch die unreifen Früchte können getrocknet und als Tee zubereitet werden. Im allgemeinen werden die getrockneten Früchte vorgezogen, da ihnen eine bessere Wirksamkeit bescheinigt wird.

**Anwendungsgebiete:** Diabetes vom Typ II. Die regelmäßige tägliche Einnahme von etwa 3 Gramm getrockneter Balsambirne als Nahrungsergänzung in Form eines Tees führt bei über 80% der Betroffenen zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels. Dies ermöglicht es, die Diabetes-Medikamente nach Absprache mit dem Arzt zu reduzieren, in einzelnen Fällen sogar ganz auf diese Medikamente zu verzichten.

Neben dem Hauptanwendungsgebiet, dem Diabetes, wurde eine das Abwehrsystem stärkende Wirkung nachgewiesen; daher wird die Balsambirne auch als Nahrungsergänzung bei Infektionen, wo sie antibakteriell und antiviral wirkt.

Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet stellt die Behandlung von Übergewicht dar. Durch die Umstellung des Kohlenhydratstoffwechsels werden Kohlenhydrate effektiver verwertet. Dieser Effekt führt oft zu einer wöchentlichen Gewichtsreduktion von etwa einem halben Kilo.

Eine Zahl weiterer Anwendungsbereiche wird aus der Volksheilkunde verschiedener Länder berichtet: Erkältungen, Husten, Hautkrankheiten, besonders Akne und Psoriasis, sind häufig genannte traditionelle Anwendungsgebiete, aus denen über gute Heilerfolge berichtet wird.

Es wird häufig davon berichtet, dass sich das Allgemeinbefinden bereits vor den Laborwerten deutlich verbessert. Häufig werden z.B. eine verbesserte Verdauung und ein deutliches Nachlassen von Einschlafstörungen wahrgenommen. Auch

Durchblutungsstörungen und Harndrang normalisieren sich. Bis zum Einsetzen spürbarer Wirkungen vergehen mindestens sieben Tage, manchmal dauert es bis zu drei Wochen, bis eine deutliche Wirkung eintritt. Wichtig ist die regelmäßige, tägliche Einnahme!

**Buchtip:** Momordica charantia - Die Balsambirne, ein Lebensmittel besonders.....

Geschrieben von [Michael](#) am Dienstag, 8. Februar 2011 um 09:36 in [Vitalstoffküche](#)