

## Den Fettstoffwechsel verbessern durch Bitterstoffe

Bestimmte Bitterstoffe aus Pflanzen werden naturheilkundlich seit langer Zeit erfolgreich eingesetzt um die Verdauung und insbesondere den Fettstoffwechsel zu verbessern. Bitterkräuter, wie Angelika oder Enzianwurzel, Artischoke oder Mariendistel, am besten als alkoholfreies Pulver, dauerhaft vor dem Essen eingenommen, kann viele unangenehme Befindlichkeitsstörungen wie

Blähungen, Verstopfung oder Völlegefühl bessern oder verhindern. In der Folge einer besseren Drysensekretion und damit Verdauung wird als positive Langfristbeobachtung oft ein deutlich gestärktes Immunsystem und eine gesteigerte allgemeine Vitalität beobachtet.

Leider kommen Bitterstoffe, trotz ihrer positiven Wirkungen, in modernen Nahrungsmitteln kaum noch vor. Aus dem Grund sollte der gesundheitsbewusste und informierte Konsument heute gezielt auch einmal Nahrungsmittel wie Chicorre oder Radiccio verwenden, oder auf spezielle Bitterkräutermischungen zurückgreifen und seiner Gesundheit damit auf einfache und kostengünstige Art und Weise etwas gutes tun.

Geschrieben von [Michael Megerle](#) am Montag, 31. August 2009 um 12:26 in [Gesundheitsnews](#)