

## Warum Bitterstoffe in der Nahrung so wichtig sind für unsere Gesundheit

**Wer mag eigentlich noch Bitteres ? Kaum jemand wirklich, wenn ihr ehrlich seid.** Eben drum sind Bitterstoffe aus der "zivilisatorischen" Ernährung fast vollständig verschwunden. Bereits beim Anbau in der Landwirtschaft werden Bitterstoffe aus den Sorten herausgezüchtet und später bei der Nahrungsmittelherstellung wird der letzte vielleicht verbliebene Rest auch noch raus geholt. Doch das ist fatal, denn Bitterstoffe haben vielfältige positive Wirkungen in unserem Stoffwechsel.

**Haben Sie schon einmal eine Tasse ungesüßten Schafgarbetees getrunken? Schon allein bei der Vorstellung, verzieht es den meisten Menschen das Gesicht: der Tee ist bitter. Doch gerade die Bitterstoffe sind für unsere Gesundheit besonders nützlich. Sie fördern sowohl Verdauung als auch das Immunsystem, zügeln den Appetit und fördern die Aufnahme von Nährstoffen.**

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, Artischocke 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 Drüsensekretion 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.

In vielen Kulturkreisen und naturheilkundlichen Systemen spielen Bitterstoffe eine große Rolle. Dort zählen Bitterstoffe zu den wichtigsten Grundstoffen für eine gute Gesundheit und eine hohe Lebenserwartung. Im 19. Jahrhundert machte Betram Heidelberger die Entdeckung, dass zuviel und zäher Schleim die Ursache der meisten Krankheiten sei. Seiner Ansicht nach, liegt dies hauptsächlich in einer fehlerhaften Speichel- und Schilddrüsenfunktion begründet. In erster Linie sei es der Schleim, der bei Nahrungsaufnahme Magen und Nieren zuerst verunreinige und nach und nach alle anderen Organe mit in Mitleidschaft ziehe. Ein ähnliche Theorie über die Entstehung von Krankheiten durch Schleim findet sich in der chinesischen Medizin. Bitterstoffe schaffen hier Abhilfe.

### **Bitterstoffe fördern die Verdauung**

Ohne ein gesundes Verdauungssystem, ist wahre Gesundheit nicht möglich. In diesem Punkt sind sich die meisten Heilpraktiker und Naturärzte einig. Funktioniert die Verdauung nicht einwandfrei, stellen sich schnell Beschwerden unterschiedlichster Art ein. Magenverstimmung, Sodbrennen, Blähungen - das alles kann mit einem schlecht funktionierenden Verdauungssystem zu tun haben. Die Auswirkungen auf den Organismus können sich in unterschiedlichsten Symptomen niederschlagen, von Müdigkeit bis hin zu Angstzuständen. Selten werden diese Beschwerden von Beginn an mit dem Verdauungstrakt in Verbindung gebracht. Eine ausgewählte Kombination von verschiedenen Bitterstoffen unterstützen die Verdauung. Im Gegensatz zu chemischen Säureblockern und anderen, ebenfalls chemischen Medikamenten, setzen Bitterstoffe direkt an der Wurzel des Problems an: der Verdauung. Sie beleben das gesamte Verdauungssystem, indem sie die Produktion der Verdauungssäfte anregen. Hierbei wird die Nahrung besser verstoffwechselt und die Nährstoffe besser verwertet. So bleiben die Darmwände geschmeidig und die Darmflora gesund, auch Ihr Immunsystem aktiviert und stabilisiert.

### **Bitterstoffe stimulieren die Verdauungsorgane**

Sobald Sie den bitteren Geschmack auf Ihrer Zunge wahrnehmen, wird vermehrt Speichel abgesondert und über Körperreflexe die Produktion der entsprechenden Verdauungssäfte aktiviert. Die für die Assimilation von Nährstoffen wichtigen Flüssigkeiten wie Gallenflüssigkeit, Magensaft und Insulin wer-

den freigesetzt. Bitterstoffe sind zudem in der Lage, die Darmbewegungen anzuregen. So können Nahrungsreste schneller ausgeschieden und Vitalstoffe aus der Nahrung besser verdaut werden. Bitterstoffe regen auch die Leber an, die für den Abbau von Gifstoffen zuständig ist. Bitterstoffe beginnen also schon in der Mundhöhle, Ihre Verdauung zu unterstützen.

### **Bitterstoffe als natürlicher Appetitzügler**

Ursprünglich fanden sich in fast allen Gemüse und Getreidesorten Bitterstoffe. Erst über die Jahre und unzählige Kreuzungen, wurden sie den Pflanzen heraus gezüchtet. Die Bitterstoffe in der Nahrung zügelten den Appetit auf ein gesundes Maß. Durch die fehlenden Bitterstoffe können wir heute weitaus mehr essen, als unser natürlicher Hunger uns erlaubt. Dies hat Folgen für die Figur und für die Gesundheit. Finden wir zurück zu mehr Bitterstoffen in unserer Nahrung, fühlen wir uns der verarbeiteten und überzuckerten Industrienahrung nicht mehr so zugetan, und können mehr auf gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte konzentrieren.

### **Bitterstoffe regulieren das Sauere-Basen-Gleichgewicht**

Über die Aufnahme von Bitterstoffen gelangen basische Verbindungen in den Körper, die wiederum einen erhöhten Säurespiegel, z.B. durch ungesunde Ernährung, ausgleichen können. Neben der Entsäuerung des Körpers, fördern Bitterstoffe auch das Herz-Kreislauf-System. Dabei fördern sie die Durchblutung der Organe und verbessern deren Funktion. Überdies halten Bitterstoffe die Blutgefäße flexibel und wirken so blutdruckregulierend.



### **Worin sind Bitterstoffe enthalten?**

Da viele Gemüse- und Obstsorten heute nicht mehr ihren ursprünglichen Gehalt an Bitterstoffen enthalten, hier ein Ueberblick in welche Nahrungsmittel noch gesunde Bitterstoffe zu finden sind.

**Gemüse:** Radicchio, Chicorsee, Rucola, Endiviensalat, Blumenkohl, Artischocken

**Obst:** Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, Zitronen

**Getreide:** Amaranth, Hirse

**Gewürze:** Ingwer, Pfeffer, Kardamom, Kümmel, Fenchel, Anis,

**Küchenkräuter:** Thymian, Wachholder, Majoran, Liebstöckel, Rosmarin, Estragon, Lorbeerblätter, Sauerampfer, Salbei.

**Heilkräuter:** Kamille, Artischockenblätter, Benediktenkraut, Bitterklee, Galgantwurzel, Gelber Enzian, Hopfenzapfen, Mariendistel, Tausendgüldenkraut, Salbei, Echter Engelwurz, Enzianwurzel, Schafgarbe, Biernelle, Bittermelone (Momordica), Wermut Ein hochwertiges Bitterstofftonikum enthält im Idealfall verschiedene Arten von bitterstoffhaltigen Kräuter. Besonders zu empfehlen ist hier das Hei-

delberger Sieben-Kräuter-Pulver. Mit einer Kombination aus sieben wichtigen Bitterstoffen, nämlich Schafgarbe, Wachholder, Fenchel, Anis, Kümmel, Biernelle und Wehrmut.

### **Gewöhnen Sie Ihren Körper wieder an Bitterstoffe**

Zu Beginn fällt es den meisten Menschen schwer, Bitterstoffe aufzunehmen - solange wurde ihr Geschmacksinn von hochkonzentrierter Industrienahrung maltetiert. Steigern Sie die Zugabe von Bitterstoffen langsam und achten die dabei auf Ihr Körpergefühl. Bereits nach kurzer Zeit können Unterschiede in der Verdauung wahrgenommen werden. Optimale Ergebnisse stellen sich unter Umständen erst im Laufe einiger Wochen ein. Je nach dem, wie es um die restliche Gesundheit steht.

Geschrieben von [bernd](#) am Freitag, 16. August 2013 um 11:03 in [Gesundheitsnews](#)