



Bitterstoffe

„Gute Medizin schmeckt bitter!“ Allerdings mögen wir diese Stoffe nicht so gern in unserem Essen und die Erzeuger von Lebensmitteln haben schon länger darauf reagiert. Aus den meisten Produkten wurden die Bitterstoffe herausgezüchtet, um die Verbraucher zum Kauf anzuregen. Jetzt schmeckt es uns besser, aber die für uns so wichtigen bitteren Anteile für unser körperliches Wohlbefinden fehlen.

Die Erfahrung mit Bitterstoffen über viele Jahrhunderte, ja oft viele Jahrtausende hinweg lehrte, dass diese Substanzen direkt und ohne Umwege zu Gesundheit, Vitalität und nicht zuletzt Langlebigkeit führen. Vermutlich trägt sogar die mittlerweile fast vollständige Abwesenheit von Bitterstoffen in unserer heutigen Ernährung maßgeblich zu vielen inzwischen weit verbreiteten Gesundheitsbeschwerden bei.

Bitterstoffe fördern den gesamten Verdauungsprozess und beeinflussen auf diese Weise in höchstem Masse auch alle anderen Körperfunktionen. Denn nur mit einer gesunden Verdauung können Nähr- und Vitalstoffe perfekt absorbiert und jede einzelne Zelle optimal versorgt werden. Erst wenn die Verdauung optimal funktioniert, kann auch der Rest des Menschen funktionieren.

Die ursprüngliche Ernährung des Menschen umfasste eine Vielzahl bitterstoffhaltiger Wurzelgemüse, Blattgemüse und Wildpflanzen. Da sich der Geschmackssinn des modernen Menschen jedoch im Laufe der Zeit von den „Lockstoffen“ der Lebensmittelindustrie beeinflussen und prägen ließ, mögen wir heute oft nur noch süße, salzige, saure sowie scharfe Speisen und, dank des üppigen Einsatzes von Geschmacksverstärkern in Fertiggerichten, auch ganz besonders Nahrungsmittel mit der Geschmacksnote umami (umami ist das japanische Wort für „herzhaft-pikant“ und beschreibt nichts anderes als den Geschmack von Glutamat).

Nähr- und Vitalstoffe, von denen primär unser Leben abhängt, können nur dann aufgenommen und sinnvoll verwertet werden, wenn wir über ein gesundes Verdauungssystem verfügen. Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte können nur dann schnell und vollständig ausgeschieden werden, wenn unser Verdauungssystem in einwandfreiem Zustand ist. Das aber wird so lange nicht der Fall sein, so lange wir Bitterstoffe derart weiträumig und konsequent meiden, wie wir das gerade tun.

Die Schwierigkeiten beginnen meist mit einer **Magenverstimmung**, mit **Sodbrennen** oder **Blähungen**. Langfristig kann es zu **chronischen Magen- bzw. Verdauungsproblemen**, zu **Leber- und Gallenbeschwerden** und zu **Schwierigkeiten mit der Bauchspeicheldrüse** kommen. Diese Beschwerden stehen in direktem Zusammenhang mit einem schlecht funktionierenden Verdauungssystem.

So können viele andere Krankheiten auftreten (wie z. B. Allergien, Autoimmunerkrankungen oder als sog. Alterserscheinungen deklarierte Probleme und vieles andere mehr), die von gewöhnlichen Therapeuten keinesfalls mit einer verbesserungswürdigen Verdauungsarbeit in Verbindung gebracht werden und daher auch nicht ursächlich therapiert werden können. Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung unmittelbar in dem Moment, wenn sie mit unserer Zunge in Kontakt kommen. Ihr bitterer Geschmack stimuliert nicht nur den Magen, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse, welche daraufhin mit der Sekretion lebensnotwendiger Verdauungssäfte und Verdauungsenzyme beginnen. Gallenflüssigkeit, Magensäfte und Insulin werden produziert – Substanzen, die für die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen im Körper essentiell sind. Darüber hinaus wird die Entgiftungsfunktion der Leber gefördert, was zu einer schnelleren Entschärfung bedenklicher Substanzen führt.

Auch Bitterstoffe können keine Wunder vollbringen, wenn ausschließlich wertlose industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzehrt werden. Sinnvoll ist eine Kombination mit einer gesunden, basischen Ernährung.

Isst man bei Lust auf Süßes Bitterstoffe statt Zuckerkrum, so verliert sich der Zuckerhunger. Da Bitterstoffe bzw. bittere Lebensmittel für gewöhnlich nicht annähernd so viele Kalorien wie Süßigkeiten enthalten, können Bitterstoffe folglich auch bei der Reduzierung von überflüssigen Pfunden äußerst hilfreich sein.

Wir sollten uns bewusst werden, dass unser Geschmackssinn nicht mehr in seinem Urzustand ist, sondern durch das übertriebene Angebot von Zucker, Salz und Geschmacksverstärkern einer Art Gehirnwäsche unterzogen wurde und daher nur noch das toll findet, was ihm die Lebensmittelindustrie präsentiert. **Gerade jene Menschen, die eine extrem große Abneigung gegenüber dem Geschmack von Bitterstoffen empfinden, benötigen diese Stoffe besonders dringend.**

Wichtig ist, sich wieder langsam daran zu gewöhnen. Pflanzen, die eine besonders hohe Dosis an Bitterstoffen enthalten, sind Artischockenblätter, Echte Engelwurz, Löwenzahn, Löwenzahnwurzel, Enzianwurzel, Schafgarbe und Wermut. Diese Pflanzen können Sie entweder draußen in der Natur pflücken (außer Enzianwurzel, da der Enzian unter Naturschutz steht), in Ihrem Garten anpflanzen, frisch auf Bauernmärkten besorgen oder als Fertigmischung in Form eines sogenannten Kräuterbitters kaufen.

Zwar kann man Bitterstoffe auch in Kapselform zu sich nehmen, um somit dem unangenehmen Geschmack aus dem Wege zu gehen, doch ist die Wirkung von frischen Lebensmitteln oder traditioneller Kräuterbitter sehr viel effektiver, weil diese ja bereits im Mund zu wirken beginnen und dort die Geschmacksknospen umtrainiert werden – weg von süß, salzig und ungesund, hin zu bitter und gesund.

Die Bitterstoff-Kur

Bitterstoffe entfalten ihr ganzes Potential, wenn man sie jeweils vor den Mahlzeiten einnimmt – mindestens einmal täglich, besser aber vor jeder Mahlzeit, womit eine geregelte Verdauung gewährleistet wird.

Unmittelbar nach dem Beginn der Kur beobachten manche Menschen eine deutlich gesteigerte Antriebskraft und spürbare Klarheit. Bei anderen Menschen wiederum kann sich eine Entgiftungsreaktion bemerkbar machen, die mit der Bitterstoffdosis aber individuell reguliert werden kann. Abhängig vom ursprünglichen Gesundheitszustand des einzelnen Menschen stellen sich die erwünschten positiven Ergebnisse im Laufe einiger Wochen oder Monate ein. Nach wenigen Tagen werden Sie den anfangs noch ungewöhnlichen Bittergeschmack geradezu vermissen.

Beispiele:

Gemüse: Brokkoli, Rosenkohl, Auberginen, Fenchel, Gurke, Mangold, Radieschen, Kohl (z.B. Grünkohl), Sellerie

Salate: Chicoree, Endivien, Radiccho, Rucola, asiatischer Stängelsalat

Früchte: Zitronen, Blutorgangen, Grapefruit, Pomelo, Kumquast

Kräuter: Salbei, Minze, Thymian, Oregano, Rosmarin, Liebstöckel, Dill, Koriander, Bohnenkraut, Schnittlauch, Gänseblümchen, Löwenzahn

Gewürze: Anis, Muskatnuss, Ingwer, Nelke, Piment, Kardamom, Kurkuma, Zimt

Walnüsse, Senf, Oliven, Olivenöl, Thahini (Sesampaste),
Bitterschokolade ab 70%