

Bitter macht gesund!

Bitterstoffe sind wichtig für Ihre Ernährung.

Erinnern Sie sich noch, wie vor etwa 20 oder 30 Jahren Chicorée schmeckte? Der innere Spross war gallebitter und die meisten Leute entfernten ihn vor dem Essen.



Bitterschmeckende Lebensmittel werden kaum noch gegessen. Das ist schade, denn sie fördern spürbar unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Vor allem unserer Verdauung helfen sie auf die Sprünge und davon profitiert unser ganzer Organismus.

Wir lieben Süßes und meiden Bitteres. Nur in der Medizin akzeptieren wir die Bitterstoffe. Aber das war nicht immer so. Früher wurde viel Wurzelgemüse, Blattgemüse und Wildkräuter mit Bitterstoffen gegessen. Schon Hildegard von Bingen war eine Befürworterin von anregenden und regulierenden natürlichen Bitterstoffen. In vielen Rezepten ihrer Zeit finden sich Bitterkräuterbeigaben.

Leider wurden die Bitterstoffe aus Gemüse und Obst weggezüchtet. Doch der menschliche Organismus braucht mehr Bitterstoffe, vor allem, wenn er Süßem und Fettem zugeneigt ist. Es ist kein Zufall, dass der Verzehr von Bitterstoffen in der traditionellen Medizin zahlreicher Kulturen üblich ist. Ob nun in der Chinesischen Medizin, der Ayurvedischen Gesundheitslehre oder in der Tibetischen Medizin – bitter und auch herb schmeckende Lebensmittel gehören dort zur täglichen Ernährung.

Bitterstoffe kommen fast ausschliesslich in Pflanzen vor. Diese schützen sich vor dem Gefressenwerden. Denn der übermässige Verzehr allzu bitterer Beeren kann toxisch und damit lebensgefährlich sein. In Massen genossen, sind Bitterstoffe für Erwachsene jedoch heilsam.

Ausser in Rucola oder Radicchio stecken sie unter anderem in Chicorée und Endivie, in Blumen- und Rosenkohl aber auch in Spinat und nicht zuletzt reichlich in Artischocken. Aber auch in den gängigen Kräutergewürzen wie Salbei, Thymian, Beifuss oder Rosmarin sind sie zu finden. Einen bitteren Beigeschmack haben auch Grapefruits und Zitronen.

Sind zu wenig Bitterstoffe enthalten, können auch die wichtigen Vital- und Mineralstoffe, die zu Bildung von Basen und zum Säureabbau benötigt werden, nicht ausreichend vom Organismus aufgenommen und verwertet werden. Es entsteht ein Säureüberschuss. Um das lebenswichtige Gleichgewicht des Säure-Basenhaushalts wiederherzustellen, werden die Basendepots aus Knochen, Zähnen und Bindegewebe geplündert. Deshalb ist es ratsam, regelmässig bitter schmeckende Wildkräuter wie beispielsweise Löwenzahn und Schafgarbe zu verzehren, oder aber vor der Mahlzeit eine Bittertinktur einzunehmen.

Bitterstoffe haben zu allererst einen positiven Effekt auf den gesamten Verdauungstrakt. Sie regeln die Verdauung auf unterschiedliche Weise. Wenn sie mit der Zunge in Kontakt kommen, stimuliert ihr bitterer Geschmack nicht nur den Magen, sondern auch Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, die daraufhin mit der Sekretion lebensnotwendiger Verdauungssäfte und Enzyme beginnt. Das hat den Vorteil, dass sich die Verdauungszeit verkürzt. Die Nährstoffverwertung funktioniert reibungsloser, belastende Substanzen können schneller entschärft und ausgeleitet werden.

Schon Sebastian Kneipp empfahl bei Magen- und Verdauungsbeschwerden und zur Entgiftung einen Aufguss von Löwenzahnblättern und Brennnesseln herzustellen. Zugleich hilft dieser bittere Sud auch gegen einen ernährungsbedingten hohen Cholesterinspiegel oder bei der Fettregulation. In der Heilpflanzenkunde wird er nicht nur bei Magenbeschwerden, sondern auch bei Leberleidern verordnet. Zudem soll er galle- und harntreibend und appetitanregend wirken.

Auch die **Schafgarbe** besitzt einen ausserordentlich hohen Bitterwert. Als Weltbürgerin wächst und gedeiht sie so gut wie überall: auf Wiesen, Weiden oder auch in Gärten. Das Kraut ist gegen viele Beschwerden gewachsen. So zum Beispiel gegen Magenkrämpfe und bei Appetitlosigkeit. In der Volksheilkunde war es ein gefragtes Mittel bei Menstruationsbeschwerden. Hier hat sich eine Teemischung aus Schafgarbe, Kümmelfrüchten und Kamillen-blüten bewährt.



Auch Pfarrer Kneipp war ein Fan der Schafgarbe und davon überzeugt, dass „den Frauen viel Unheil erspart bliebe, würden sie nur ab und zu einmal nach Schafgarbe greifen“.

Auch Wermut ist wegen seiner ausserordentlich hohen Bestandteile an Bittersubstanzen seit jeher für seine Heilkraft bekannt. Diese Pflanze, die in Mitteleuropa zuhause ist und wild am Wegrand wächst, kann vor allem bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen hilfreich sein. Ihre Bitterstoffe sollen zum einen die Magensaftsekretion anregen, zum anderen aber auch eine besonders wohltuende und besänftigende Wirkung auf die Galle haben. Vermutlich verordnete man deshalb zänkischen Frauen früher Wermutkraut.

Zum Bund der Bitterpflanzen gehört auch die Artischocke. Sie besitzt ebenfalls eine verdauungsfördernde und leberschützende Wirkung. Ihre Flavonoide und besonders die so genannten Caffeoylechinasäuren, wie zum Beispiel Cynarin, regen den Gallefluss an und erleichtern so den Fettstoffwechsel.

Der Bitterstofftag sorgt für Entschlackung

Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, legt ab und zu einen Bittertag ein. Auf diese Weise wird die Funktion der Organe und somit der gesamte Stoffwechsel angeregt und davon profitiert auch die Haut. Bitterstoffhaltige pflanzliche Nahrungsmittel wirken übrigens basisch. **Verzichten sie an diesem Tag auf den Genuss von säurebildenden Nahrungsmitteln, wie Kaffee, Milch, Fleisch, Käse und Wein.**

Trinken Sie morgens einen frisch gepressten Grapefruitsaft oder löffeln sie eine Grapefruit aus. Auch ein Glas mit frisch ausgepresstem Zitronensaft und etwas geriebenen Ingwer hilft der Verdauung auf die Sprünge. Kochen sie einen Tee aus Brennnesseln, Schafgarben oder Löwenzahn und trinken Sie den Sud über den Tag verteilt.

Essen Sie mittags bitterhaltige Gemüsesorten wie Brokkoli, Rosenkohl oder Blumenkohl. Sparen Sie nicht an Kräutergewürzen und verwenden Sie Rosmarin, Salbei, Thymian oder Kapuzinerkresse. Ihre Bitterstoffe geben dem Essen nicht nur eine aromatische Note, sondern wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Abends kredenzen Sie eine Artischocke zu einer leckeren leichten Vinaigrette aus Baumnußöl, Apfelessig und Senf.

Wenn die Tage länger und die Temperaturen milder werden, hat der Körper manchmal Mühe, sich umzustellen. Eine Frühjahrskur kann helfen, ihn gegen die sogenannte Frühjahrs Müdigkeit zu wappnen. Pflanzen wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Brennnessel enthalten Substanzen, die den Stoffwechsel anregen und dem Körper gut tun.

Eine solche Kur lässt sich mit Tees aus getrockneten Kräutern oder Frischpflanzensäften durchführen, die im Handel erhältlich sind. Noch besser ist es, die Kräuter gleich selbst an der frischen Luft zu sammeln und den Saft daraus zu gewinnen. Die Bewegung im Freien belebt direkt Körper und Geist. Wichtig ist allerdings, nur die Kräuter zu pflücken, die eindeutig bestimmt werden können.

Rezept: 2 – 3 EL gemischte frische Kräuter, 1 kleiner Apfel oder eine Karotte,
2 – 3 EL Naturjoghurt, 10 – 15 EL Wasser

Kräuter und Apfelstücke mit dem Pürierstab zerkleinern. Nach und nach 10 bis 15 Esslöffel Wasser und je nach Geschmack 2 bis 3 EL Naturjoghurt untermischen. Wer mag, kann Wasser und Joghurt auch durch Buttermilch ersetzen. Sechs Wochen lang einmal am Tag geniessen. Zusätzlich zum Kuren helfen Spaziergänge und Wechselduschen.

Quellen: Bio, LandLust