

# Die Heilkraft des Bitteren

Autor(en): **Gutmann, Petra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 1: **Die Heilkraft des Bitteren**

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554167>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Die Bitterstoffe der Artischocke haben schon manch müder Verdauung auf die Sprünge geholfen.

## Die Heilkraft des Bitteren

**Manche Gemüse, Salate und Heilpflanzen sind von Natur aus proppenvoll mit Bitterstoffen. Die schmecken zwar nicht jedem Gaumen, doch sie sind urgesund. In der Naturheilkunde werden die daraus gewonnenen Bittermittel mit Erfolg bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt.**

«Wer ein Gärtlein hat, soll darin einen Salbeistock, einen Wermutstock und einen Enzianstock pflanzen», riet der heilkundige Pfarrer Kneipp. Es ist kein Zufall, dass Sebastian Kneipp ausgerechnet diese drei Heilpflanzen für die Gartenapotheke empfiehlt: Sie enthalten zahlreiche Bitterstoffe, wobei Enzian und Wermut sogar zu den bitterstoffhaltigsten Pflanzen der Welt gehören.

Die daraus gewonnenen Bittermittel

oder Amara werden in der ayurvedischen, chinesischen und traditionellen europäischen Medizin seit Jahrhunderten eingesetzt. Auch Naturarzt Alfred Vogel konnte vielen helfen, indem er Leber-, Galle- und Magen-Darm-Beschwerden mit Bittermitteln behandelte.

### **Bewährtes verschwindet**

Früher – bis ins 20. Jahrhundert hinein – verzehrte man täglich ansehnliche Por-

tionen bitterstoffhaltiger Salate, Gemüse und Wildpflanzen. Im Vergleich dazu bringt es der moderne Durchschnittskonsument auf eine klägliche Tagesration. Daran ist die moderne Lebensmittelindustrie nicht unschuldig: Sie hat den Bitterstoffgehalt von Gemüsen und Salaten mittels Züchtung reduziert, damit sie sich in grösseren Mengen verkaufen, und den Siegeszug des Süßes auf Kosten des Bitteren nach Kräften gefördert.

Mit dem Resultat, dass die natürlichen Bitterstoffe heute weitgehend aus unserem Alltag verschwunden sind. Einzig in der mediterranen Küche konnten sich die gesunden Naturstoffe dank Artischocken, Olivenöl und bitteren Küchenkräutern einigermaßen halten.

#### Bitterstoffe à la carte

Chemisch betrachtet bilden die Bitterstoffe keine einheitliche Gruppe, doch pharmakologisch lassen sie sich in fünf Hauptgruppen unterteilen:

Zu den Amara pura (oder Amara tonica) gehört der einheimische Gelbe Enzian, eine der stärksten Bitterstoffpflanzen überhaupt. Das in seiner Wurzel enthaltene Amarogentin schmeckt noch in einer Verdünnung von 1 : 58 000 000 bitter, d.h., ein Gramm dieser Substanz in

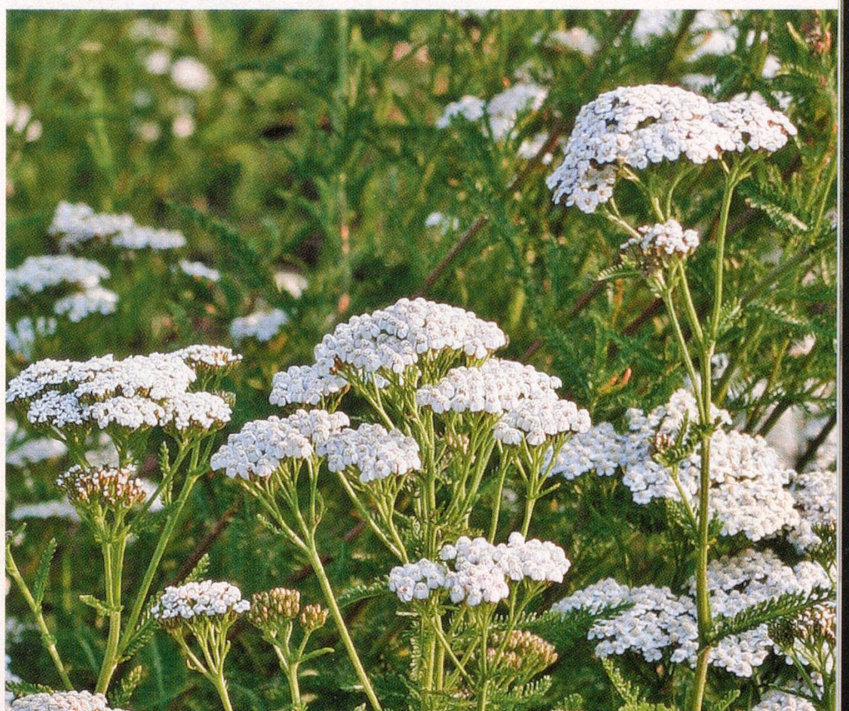
58 000 Liter Wasser verleiht der gesamten riesigen Flüssigkeitsmenge einen bitteren Geschmack. Kein Wunder, ist diese eindrucksvolle, bis zu 60 Jahre alt werdende Pflanze ein wichtiger Lieferant von Bitterstoff-Arzneien.

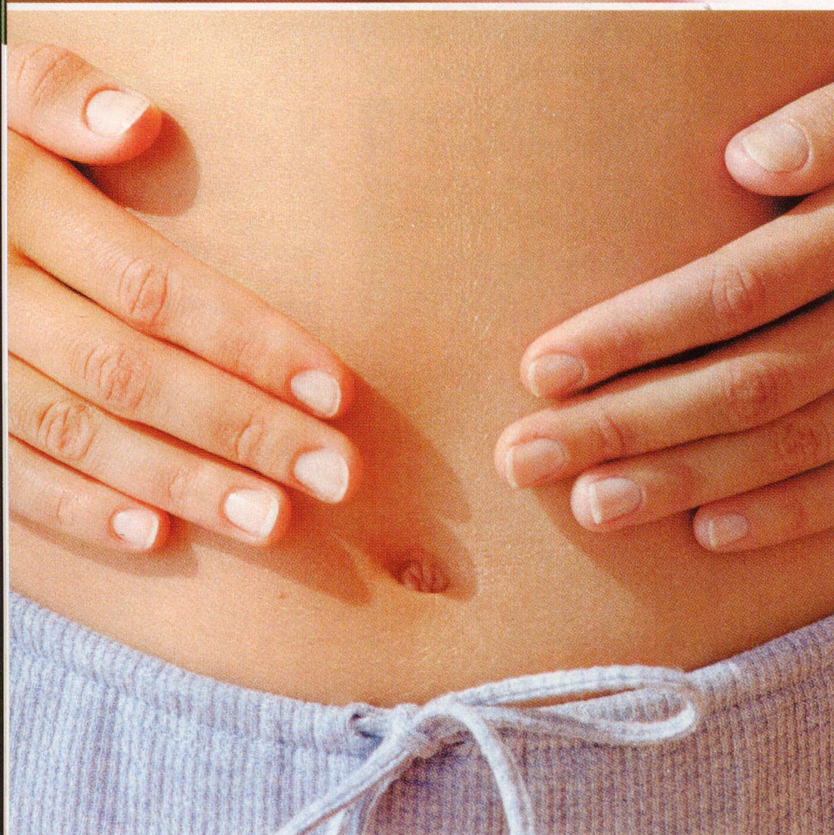
Weitere Vertreter der Amara-pura-Gruppe sind unter anderem Andorn, Tausendgüldenkräuter, Bitterklee, Chinarinde und die afrikanische Teufelskralle.

Die Amara aromatica enthalten neben Bitterstoffen vor allem ätherische Öle. Diese erweitern das Wirkungsspektrum der Bitterstoffe, z.B. durch einen krampflösenden, entzündungshemmenden oder antimikrobiellen Effekt. Zu den Amara aromatica gehören unter anderem Benediktenkraut, Engelwurz, Kalmuswurzel, Löwenzahn, Schafgarbe, Beifusskraut, Wermutkraut und Pomeranzenschalen.

Typisch für die Gruppe der Amara acrida sind scharfe Inhaltsstoffe, wie wir sie in zahlreichen Gewürzpflanzen finden, z.B. im Ingwer, in Galgant und Senf. Dagegen sind bei den Amara adstringentia die Gerbstoffe mit ihren zusammenziehenden, wundheilenden Eigenschaften tonangebend (z.B. Chinarinde) und bei den Amara mucilaginoso die Schleimstoffe (z.B. Isländisch Moos).

Der Gelbe Enzian (*Gentiana lutea*, links) und die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) gehören zu den wertvollsten Bitterstofflieferanten. Beide entfalten z.B. in A. Vogel Gastosan® Magen-Tropfen (nicht in D) ihre wohltuende Wirkung.





Gut zur Haut und gut zum Bauch: Bei Hautbeschwerden wie bei einer Vielzahl von Beschwerden des Magen-Darm-Traktes kann eine Kur mit Bitterstoffen hilfreich sein.

### Segen für die Bauchorgane

Bitteres löst zunächst Abwehr aus. Das gilt für den Gaumen genauso wie fürs menschliche Gemüt. Allerdings zeigt sich im Leben oft, dass ein bitteres Erlebnis durchaus heilkräftige Veränderungen in Gang setzen kann. Auf das Bittere in unserer Nahrung trifft dies in besonderem Masse zu.

Stellen Sie sich vor, Sie essen einen Portulaksalat und eine grosse Portion Käse-Rahm-Nudeln. Während Sie mit Kauen beschäftigt sind, reizen die im Portulak verborgenen Bitterstoffe die zwischen den Geschmacksknospen liegenden Nervenzellen am Zungengrund. Das vegetative Nervensystem reagiert, indem es die Speichel- und Magensaftproduktion hochfährt.

Eine erfreuliche Reaktion, denn nun können die im Speichel enthaltenen Amylasen Bissen für Bissen Ihres Mittagessens enzymatisch zerlegen, so dass dieses optimal «vorverdaut» in den Magen gelangt. Dort bewirken die Bitterstoffe eine vermehrte Freisetzung von Magensaft und eine Mehrdurchblutung der Magenschleimhaut. Als Folge davon werden Nudeln & Co. gründlicher und dazu noch rascher verarbeitet als bei einer bitterstofflosen Mahlzeit.

### Ganzheitliche Wirkung

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Bitterstoffe den ganzen Magen-Darm-Trakt tonisieren. Die Darmperistaltik wird lebhafter; Magen, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Darm vermehren ihre Verdauungssäfte.

Wen könnte es angesichts dieser Wirkungen erstaunen, dass Bittermittel bei einer Vielzahl von Verdauungsstörungen helfen? Dazu zählen Appetitlosigkeit, Aufstossen, Blähungen, Schwäche der Verdauungsdrüsen von Magen und Darm, Krampfneigung und Erschlaffung

der Verdauungsorgane, Leberfunktionschwäche, Störungen der Gallenblasen- und Bauchspeicheldrüsenfunktion, Untersäuerung des Magens, Verstopfung, Völlegefühl und Meteorismus (übermäßige Winde).

Darüber hinaus entfalten Bittermittel eine anregende und kräftigende Wirkung auf den ganzen Organismus. So mancher chronisch müde und schlaffe Patient hat dank einer Bitterarznei wieder neuen Elan gefunden, z.B. weil Bitterstoffe die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen aus dem Darm begünstigen. Auch bei Hautbeschwerden wie Ekzemen, Akne oder Hautunreinheiten kann sich eine Kur mit Amara lohnen.

Dass die Gesundheit von Haut und Darm eng zusammenhängt, wird in der Naturheilpraxis seit langem beobachtet. So können Bitterstoffe, verbunden mit einer Darmsanierung und Ernährungsoptimierung, auch Hautkrankheiten zum Verschwinden bringen. Ähnliche «Fernwirkungen» liegen vor, wenn Bitterstoffe Beschwerden wie Fettstoffwechselstörungen, funktionelle Herz-Kreislaufbeschwerden oder depressive Verstimmungen mildern.

### Preiswertes «Anti-Aging»

Im Mittelalter gab es ein Elixier «ad longam vitam», das eine Reihe von Bitterkräutern enthielt, darunter Enzianwurzel und Angelikawurzel. Die Klostermediziner brauten es für die Erhaltung eines langen, gesunden Lebens. Nichts spricht dagegen, Bitterstoffe auch im 21. Jahrhundert als «Jugendlichkeits-Tonikum» einzusetzen. Manche Naturärzte empfehlen gar, Bitterstoffe ab 50 kurweise einzunehmen, um die Produktion des Magensafts anzukurbeln, die mit fortschreitendem Alter nachlässt.

Eine angenehme Nebenwirkung der Amara ist ihr gewichtsreduzierender Effekt. Bitteres soll die Lust auf Süßes

dämpfen. Das glaubten schon die alten Chinesen und so gelten die Bitterstoffe in der Traditionellen Chinesischen Medizin bis heute als Gegenspieler des Süßes.

### Was süß schmeckt, wird oft bitter beim Verdauen.

William Shakespeare

So geben die Chinesen ihren Süßigkeiten in weiser Voraussicht oftmals bittere Gewürze wie Ingwer bei.

### Der Rat der Profis

Bitterstoff-Arzneien werden in der Regel gut vertragen und können über längere Zeit hinweg eingenommen werden (nie jedoch, wenn Sie an einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür leiden!). Ob Tee, Tinktur, Extrakt, Frischpflanzensaft oder Fertigarznei, jede Bitterstoffpflanze besitzt ihr spezifisches Wirkprofil, weshalb auch die Höhe der Dosis und die Einnahmezeit eine wichtige Rolle spielen. So können z.B. kleine Dosen die Entleerung des Magens beschleunigen, grosse Dosen hingegen das Gegenteil bewirken.

Das für Sie optimale Bittermittel berücksichtigt zudem Ihr Alter, Ihren Gesundheitszustand und Ihre Bedürfnisse. Sie sind punkto Heilpflanzen nicht ganz sattelfest? Dann holen Sie am besten den Rat eines erfahrenen Drogisten, Apothekers, Heilpraktikers oder Naturarztes ein, bevor Sie eine Bitterstoff-Kur starten.

• Petra Gutmann

### Lust auf Bitteres bekommen?

Auf Seite 14 finden Sie Bitterstofflieferanten von Amaranth bis Zuckerhut, die Sie in Ihre Ernährung «einbauen» können – zum Wohl von Haut, Verdauung und Figur.

## Wichtige Bitterstoff-Vertreter



### Salate:

Gartenkresse, Catalogna (Blattzichorie), Chicorée (Brüsseler Endivie), Eisbergsalat, Endivie (glatte und krause Endivie), Löwenzahn, Portulak, Radicchio (Rote Endivie), Rucola, Zuckerhut (Herbstzichorie).



### Obst:

Grapefruits, Zitronen.

### Gemüse:

Artischocke, Kardy, Rosenkohl sowie zahlreiche essbare Wildgemüse (z.B. junge Buchen- und Birkenblätter, Blutwurz, Gänseblümchen, Giersch, Roter Wiesenklees, Spitz- und Breitwegerich, Taubnessel u.a.).



### Getreide:

Amarant, Hirse.

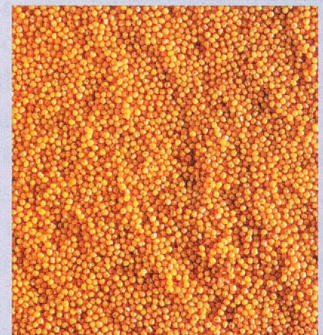
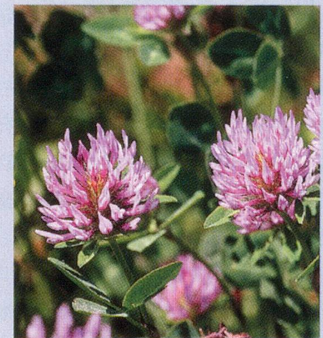
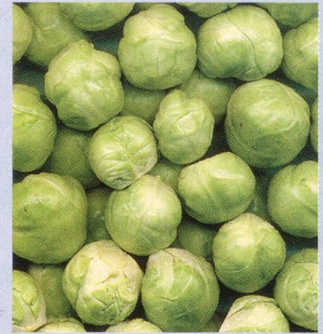
### Gewürze:

Beifuss, Estragon, Galgant, Gelbwurz (Kurkuma), Ingwer, Kardamom, Kerbel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Thymian, Zitronenmelisse.



### Heilpflanzen:

Andorn, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Beifuss, Bitterholz (Quassia), Bitterklee, Bittersüss, Bockshornklee, Chinarinde, Condurangorinde (aus einer südamerikanischen Liane), Galgant, Gelber Enzian, Hopfen, Kalmus, Löwenzahn, Mariendistel, Pomeranzenschale, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermut.



## A.Vogel-Tipp



Die Bitterstoffe des südamerikanischen Boldo und der Artischocke wirken in A.Vogel Boldocynara® (in D: Artischocken-Tropfen V) wohltuend auf Leber und Galle.

