

Natürliche Bitterstoffe als Kräuterbitter

Bitterkräuter und bitterstoffreiche Gewürze



Beschreibung

Bitterstoffe in der Medizin

Natürlichen Bitterstoffen aus Bitterkräutern und Gewürzen wird in der traditionellen Medizin seit Jahrhunderten eine große Bedeutung beigemessen.

Aufgrund ihrer vielfältigen Wirkungsweise wird die wunderbare Naturkraft der Bitterstoffe schon lange zur Steigerung unseres Wohlbefindens genutzt. So spielen Bitterkräuter sowohl bei Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Kneipp eine zentrale Rolle, als auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) oder im Ayurveda.

Alle Bitterstoffe besitzen eine Gemeinsamkeit - sie schmecken bitter. Doch lassen sich Bitterstoffe als sekundäre Pflanzenstoffe keiner chemisch einheitlichen Gruppe zuordnen. Es gibt jedoch messbar unterschiedliche Stärken im Geschmack – je nach Bitterstoffen, die die jeweilige Pflanze aufweist.

In traditionellen Bitterkräuter-Extrakten liegen Bitterkräuter meist in alkoholischen Auszügen (59 % vol.) vor. Die unterschiedlichen Heilpflanzen werden dabei so kombiniert, dass sie sowohl synergistische als auch antagonistische Wirkungen ergeben. Zum einen wird die Wirkung bestimmter Pflanzeninhaltsstoffe verstärkt, zum anderen werden eventuelle unerwünschte Nebenwirkungen einzelner Inhaltsstoffe abgeschwächt. Ihre optimale Wirkung wird oft erst durch das synergistische Zusammenspiel unterschiedlicher Inhalts- und Wirkstoffe erzielt.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Starke Bitterkräuter: Angelikawurzel, Enzian, Galgant, Ingwer, Kalmus, Löwenzahn, Pomeranze, Schafgarbe, Wermut und Zitwer	½ Teelöffel bzw. 7-14 Tropfen	**

Adjuvans: Fenchel,
Kümmel und Mariendistel

Bitterstoffreiche Gewürze:
Nelken, Kardamom,
Koriander, Lavendel,
Majoran, Melisse und Zimt

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Traditionelle Bitterkräuter mit einem besonders hohen natürlichen Gehalt an wertvollen pflanzlichen Bitterstoffen sind Enzian, Angelikawurzel, Galgantwurzel, Ingwer, Kalmus, Löwenzahn, Pomeranze, Schafgarbe, Wermutkraut und Zitwerwurzel.

Zur Unterstützung deren Wirkung eignen sich insbesondere Fenchel, Kümmel und Mariendistel. Sie weisen sowohl eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt als auch entgiftende und leberschützende Eigenschaften auf.

Bitterstoffreiche Gewürze dienen nicht nur zur Verbesserung des Geschmacks, sondern verbessern als Aromaträger auch die Verträglichkeit. In diesem Zusammenhang sind Nelken, Kardamom, Koriander, Lavendel, Majoran, Melisse und Zimt besonders empfehlenswert.

Die optimale Kombination der Kräuter, der hohe Gehalt an wertvollen Bitterstoffen und die hohe Energie insgesamt machen aus diesen Bitterkräutern ein Elixier mit besonders schneller Wirkung und einem weit größeren Einsatzbereich als bei herkömmlichen Magenbittern.

Physiologische Bedeutung von Bitterstoffen

Natürliche Bitterstoffe wirken speziell auf die Verdauungsorgane als „Zentrum unserer Gesundheit“. Sie stärken vor allem unsere „Mitte“. Zu den wichtigsten Wirkungen der Bitterstoffe zählen:

- **Optimierung der Verdauung:** Bitterstoffe regen die gesamte Verdauungstätigkeit an. Bereits im Mund lösen Bitterstoffe durch ihren bitteren Geschmack einen reflektorischen Reiz auf die Speicheldrüsen aus. Dieser führt zu einer vermehrten Speichelabsonderung und zur Bildung des Enzyms Alpha-Amylase. Dieser Reiz wird auf sensorischem Weg an die weiteren Verdauungsorgane übertragen. Es kommt zu einer verstärkten Sekretion der Verdauungsenzyme und Verdauungssäfte im Magen, der Bauspeicheldrüse, im Darm, der Leber und Gallenblase sowie zu einer Steigerung der Magen-Darm-Peristaltik.

Die erhöhte Stimulation der Gallensekretion hat eine positive Auswirkung auf die Verdauung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten. Zugleich werden durch diese verdauungsfördernde Wirkung Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm gehemmt und Blähungen gemindert. Ferner regen Bitterstoffe die Basenbildung im Körper an und wirken somit auch einer Übersäuerung entgegen. Die pflanzlichen Bitterstoffe regulieren und harmonisieren aber nicht nur die Verdauung, sie weisen entgiftende Eigenschaften auf, regenerieren die Schleimhäute und stärken so neben dem gesamten Verdauungssystem auch das Immunsystem.

- **Appetitregulation:** Bitterstoffe können durch Regulation des Appetits auch beim Abnehmen helfen. Sie unterstützen dabei, nur dann zu essen, wenn man wirklich Hunger hat. Zudem können Bitterstoffe die Insulinempfindlichkeit erhöhen und dadurch den Blutzuckerspiegel senken. Dies könnte dazu beitragen, das Risiko für Diabetes und andere Stoffwechselstörungen zu verringern.

Um Heißhungerattacken zu verhindern, sollte bei Lust auf Süßes auf Bitterstoffe zurückgegriffen werden – denn der Geschmackssinn lässt sich umtrainieren.

- **Sättigung:** Bitterstoffe vermitteln auch ein wohlthuendes Sättigungsgefühl. Dadurch wird seltener und weniger gegessen. Zudem enthalten Bitterstoffe keine Kalorien im Vergleich zu zucker- und fettreichen Süßspeisen.

- **Entspannung:** Bitterstoffe regen die Durchblutung an, wirken herzstärkend und beeinflussen das Nervensystem. Dabei regen sie je nach Dosierung sowohl den Sympathikus als auch Parasympathikus an. Der Sympathikus ist für Aktivität, der Parasympathikus für Ruhe zuständig. Das heißt, Bitterstoffe sorgen einerseits für Entspannung und Ruhe, andererseits führen sie durch Aktivierung des Stoffwechsels zu mehr Antriebskraft. Dies hilft insbesondere bei Schwächezuständen, wie beispielsweise in der Rekonvaleszenz, sowie bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen.

- **Energiestoffwechsel:** Bitterstoffe regen den Energiestoffwechsel und den Energiefluss im ganzen Körper an. Auf emotionaler Ebene helfen sie, „schwer verdauliche“ Probleme zu verarbeiten, damit sich Belastungen und Sorgen nicht „auf den Magen schlagen“. Die Geschmacksinformation „bitter“ stärkt somit die Organe und schenkt Energie.

Praxishinweis

- **Bitterstoffgehalt:** Entscheidend für eine rasche und nachhaltige Wirkung ist ein hoher Gehalt an wertvollen Bitterstoffen.
- **Kombination von Bitterkräutern und Gewürzen:** Die spezifische Wirkung der Bitterstoffe kann durch eine ausgesuchte Kombination von Bitterkräutern und Gewürzen unter Berücksichtigung der verschiedenen Heiltraditionen (wie TEM, TCM und Ayurveda) optimiert werden.
- **Alkoholischer Kräuterbitter (59 %)** mit erlesenen Bitterkräutern und Gewürzen nach einer alten Klosterrezeptur von Hildegard von Bingen.
- **KLOSTERSEGEN®** eignet sich aufgrund der ausgewogenen Kombination heimischer, chinesischer sowie indisch-ayurvedischer Kräuter und Gewürze mit wertvollen natürlichen Bitterstoffen ideal zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Anwendungsempfehlung

- Vor oder nach einer Mahlzeit 7- 14 Tropfen bzw. circa einen halben Teelöffel Bitterkräuter in ein Glas lauwarmes Wasser geben und schluckweise trinken oder direkt pur auf der Zunge einwirken lassen.

- Die Einnahmedauer richtet sich nach der jeweiligen Indikation. Zur täglichen Einnahme geeignet.
- Anwendung bei Kindern: Dosis halbieren, in warmes Wasser einrühren und etwas stehen lassen, bis sich der Alkohol verflüchtigt hat. Schluckweise trinken.

Anwendungsbereich

1. Regulation der Verdauung bei Verstopfung und Durchfall
2. Magenverstimmungen und Reflux
3. Entsäuerung und Entschlackung
4. Candida-Infektion
5. Erschöpfung, Kreislauf- und Leberschwäche
6. Nervöse Unruhe und Schlafstörungen
7. Übergewicht und Adipositas

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Vitamine und Pflanzenstoffe zur Aktivierung des Fettstoffwechsels, siehe Nährstoff-Tipp 10019463.
- Indische Flohsamenschalen und Yucca zur Verbesserung der Verdauung und Darmreinigung, siehe Nährstoff-Tipp 10020350.
- Olivenblatt-Extrakt aus frischen Olivenblättern mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen hilft bei Infekten, körperlicher bzw. geistig-seelischer Leistungsschwäche, Energielosigkeit und Müdigkeit sowie bei vorzeitigen Alterungsprozessen, siehe Nährstoff-Tipp 10020070.
- Basen tragen zu einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt und einem optimalen pH-Wert in den einzelnen Abschnitten des Verdauungstraktes bei, siehe Nährstoff-Tipps 10019413 und 10020682.
- Probiotische Darmbakterien, insbesondere Bifidobakterien und Lactobazillen mit mindestens 5×10^9 koloniebildenden Einheiten (KbE) pro Tagesdosis tragen zur Darmgesundheit bei, siehe Nährstoff-Tipp 10020031.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Fischer-Reska Hannelore: *Die Bitterstoff-Revolution*. Südwest Verlag, 3. Auflage (2005).
- 2) Hammering Andreas: *Gut, Besser, Bitter. Bitterstoffe, die geheimen Energiespender*. Südwest Verlag, 1. Auflage (2016).
- 3) Smail HO. *The roles of genes in the bitter taste*. AIMS Genet. 2019 Dec 24;6(4):88-97.
- 4) Hassan L, et al (2023). *The effect of gastrointestinal bitter sensing on appetite regulation and energy intake: A systematic review*. Appetite. 180:106336.
- 5) Rezaie P, et al (2021). *Effects of Bitter Substances on GI Function, Energy Intake and Glycaemia-Do Preclinical Findings Translate to Outcomes in Humans?* Nutrients. 13(4):1317.
- 6) Salvoza N, et al (2022). *Natural Compounds for Counteracting Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD): Advantages and Limitations of the Suggested Candidates*. Int J Mol Sci. 23(5):2764.
- 7) Lee RJ, Cohen NA (2015). *Taste receptors in innate immunity*. Cell Mol Life Sci. 72(2):217-36.
- 8) Grillhofer S (2018). *Bitterstoffdrogen bei Fettleibigkeit*. Masterthesis, FH, Dep. Für Gesundheitswissenschaften und Biomedizin, Krems.
- 9) Kim, M. J., et al. (2019). *Bitter Taste Receptor Agonists Mitigate Features of the Metabolic Syndrome in Mice*. Nutrition and Metabolic Insights, 12, 1178638819831999.
- 10) Liu, J., et al. (2020). *Bitter substances from natural sources for inflammatory diseases*. Life Sciences. 257: 118058.
- 11) Deng, R., et al. (2016). *Bitter taste receptors influence glucose homeostasis*. PLoS One. 11(4), e0153884.