

Bitterstoffe

Was Bitterstoffe können... nach Michael Greiff, Apotheker

Die Wirkung der Bitterstoffe beruht auf einer von den Sinnesorganen der Mundhöhle ausgehenden Erregung der Magensaftsekretion. Sie aktivieren die Bauchspeicheldrüse und die Gallensaftförderung, was letztlich Auswirkungen auf den gesamten Stoffwechsel und damit auch die Psyche, das allgemeine Wohlbefinden hat. Sie sind also verdauungsfördernd, stärkend, anregend und aufheiternd, dabei gleichzeitig entspannend und beruhigend.

Sie beseitigen wirksam Blähungen und Verstopfung ohne schädlich abführend zu wirken, sie entgiften, entsäuern, entschlacken, und machen Darmparasiten und Darmpilzen den Garaus. Daher sind sie auch bei einer Darmsanierung und Antipilztherapie unverzichtbare Helfer.

Der altertümliche Begriff „Blutreinigung“ fasst es in gewisser Weise zusammen. Der moderne Begriff dafür ist „Anti Aging“, denn sie sind Tonika zur allgemeinen Stärkung von Körper, Geist und Seele, auf die niemand verzichten sollte, der auch im Alter noch viel vom Leben haben will.

Bitterstoffe optimieren die Verdauung

„Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“, sagt der Volksmund. Aber das ist noch lang nicht alles!

Bitterstoffe aktivieren nicht nur die Leber und die Bauchspeicheldrüse, mehr Verdauungsenzyme (Fermente) zu produzieren, sondern halten auch die Schleimhäute des Verdauungstraktes beweglich, elastisch und sauber. Das ist Ihr „Schleimhaut-Jogging“! So werden Nährstoffe und Vitamine vollständiger aufgenommen, Abfall- und Giftstoffe sicher ausgeschieden. Sie wärmen den Körper, heizen förmlich Verdauung und Stoffwechsel an und erleichtern somit das Abnehmen. Und zwar ohne Jojo-Effekt! Daher sind Bitterstoffe ein idealer Bestandteil jeder Frühjahrskur.

Bitterstoffe sind appetitanregend!?!

Stimmt! Aber nur, wenn der Appetit infolge einer Erkrankung oder Schwäche ausbleibt. Wenn wir „wohlgenährt“ sind, werden überschießende Hungergefühle nicht weiter geschürt, sondern **reguliert!** Bitterstoffe vermitteln uns auch früher das Gefühl, satt zu sein, weil die Verdauungssäfte rascher und ergiebiger fließen. Wir essen weniger. Der intensiv bittere Geschmack kann außerdem eine Begrenzung der Esslust und des Hungers, besonders auf Süßes, bewirken. Süße und bitterfreie Gerichte machen dagegen Lust auf immer mehr. Viele kennen das Gefühl, „wenn man nicht mehr aufhören kann“. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Gegenspieler des bitteren Geschmacks der süße. Beide gleichen – nach dem Yin-Yang-Prinzip – einander aus. So wird verständlich, dass das Süße überhand nimmt, wo das Bittere fehlt.

Bitterstoffe - die natürlichen Fatburner

Durch die Optimierung der Verdauung werden Nahrungsfette (sonst so gern auf den Hüften abgelagert) besser verwertet, also verbrannt!

Was seit Jahrtausenden bei unseren Vorfahren als natürliche Fatburner gewirkt hat, nämlich die Bitterstoffe, ist bei uns fast vergessen. Die Pfunde purzeln, die Cholesterinwerte sinken und auch die Psyche profitiert von bitteren Kräutern. Folglich verbessern Bitterstoffe die körperliche **und** geistige Fitness.

Bitterstoffe regen die Basenbildung an

Zu viel Säuren aus dem Abbau kohlehydrat- und eiweißreicher Nahrung verschlacken das Bindegewebe, blockieren den Stoffwechsel und fördern degenerative Erkrankungen.

Die Bitterstoffe aber regen die Basenbildung im Organismus wieder an und wirken damit einer Übersäuerung des Körpers entgegen. Damit kann das Bindegewebe von Schlacken befreit werden und unsere Zellen können wieder miteinander „kommunizieren“.

Wo sind Bitterstoffe enthalten?

Die Natur bietet uns eine große Zahl von Pflanzen mit einem unterschiedlichen Gehalt an Bitterstoffen, vor allem in Salaten, Wurzeln und Kräutern. Denken wir nur an die Gattung Cichorium, die Wegwarten also, zu denen der Chicorée, der Cicorino, Endivien, aber auch der Catalonga gehört; außerdem Ingwer, manche Freiland-Gurken-Sorten, Hopfen, Schafgarbe, Artischocken, Eisbergsalat, Schwarzwurzel, Löwenzahn, Angelikawurzel, Enzianwurzel, Baldrianwurzel, Zimtrinde, Kardamomsamen, Mariendistelkraut usw... Viele der bitteren Heilkräuter werden als Gewürze verwendet, fördern die Fettverdauung und machen Essen zu einem sinnlichen Erlebnis.

Was genau ist drin im Bitter-Elixier der Markt-Apotheke?

Nicht nur Bitterkräuter. In erster Linie ging es uns darum, eine Tinktur zur Aktivierung der Pankreas (=Bauchspeicheldrüse) und der Leber herzustellen. Wenn man aber auf diese Organe abzielt, kommt man an Bitterkräutern natürlich nicht vorbei.

Eine gute Rezeptur gibt man zwar nicht so gern preis, aber da unser Bitter-Elixier mittlerweile mehr als die Summe seiner Inhaltsstoffe ist, sind die einzelnen Heilpflanzen hier aufgeführt:

Odermennigkraut: wird seit der Antike bei vielerlei Beschwerden hochgelobt. Heute wird es vorwiegend bei Magen- und Darmbeschwerden verwendet, besonders bei jenen, die auf mangelnde Fermentabsonderungen oder auf ungenügenden Gallefluss zurückzuführen sind.

Löwenzahnkraut mit Wurzel: Will man alle Anwendungsgebiete zusammenfassen, so trifft wohl der Begriff „stärkend“ am besten zu. Neben seinen Bitterstoffen und Gerbstoffen enthält er eine Vielzahl an weiteren wichtigen Wirkstoffen und jede Menge Vitamine. Er regt die Niere und die Leber zu höherer Aktivität an und das Bindegewebe wird stärker durchblutet und gereinigt. Dadurch ist er für jede Frühjahrs- oder Herbstkur unerlässlich, und Gallensteine haben keine Chance! Außerdem ist Löwenzahn bei Gicht und Rheuma ein wunderbar entgiftendes und dadurch schmerzlinderndes Heilkraut.

Mariendistel Früchte: schützen, regenerieren und heilen die angegriffene, belastete, oder gar verfettete Leber einzigartig!

Selbst der grüne Knollenblätterpilz kann einer mit Mariendistel geschützten Leber nichts anhaben!

Galgant: Das „Magenmittel des Paracelsus“ ist dem Ingwer ähnlich, besitzt aber eine eigene scharf-aromatisch-bittere Note. Diese Wurzel hilft hervorragend bei saftlosem Magen, mangelnder Fermentproduktion im Darm und bei „müder“ Galle. Hildegard von Bingen lobt ihn als Herz und Magen (unsere „Mitte“!) stärkendes Gewürz. Die moderne Medizin bestätigt außerdem seine gut entzündungshemmende und antiseptische Wirkung.

Pomeranzenschalen: sind nicht nur wegen der reichlich enthaltenen Bitterstoffe Bestandteil unseres Elixiers. Gerade das typische ätherische Öl dieser Heilpflanze bringt den erfrischenden und anregenden Duft in die sonst eher herb krautige Mischung. Die anerkannte schulmedizinische Wirkung ist Magensaft bildend und Appetit anregend, bzw. -regulierend (siehe oben!).

Käspappelblätter: oder auch „Malvenblätter“. Die Stammpflanze Käspappel wird auch Wilde Malve oder Feldmalve genannt. Sie enthält Schleime und Gerbstoffe und wird vor allem wegen ihrer entzündungshemmenden und reizlindernden Wirkung verwendet.

Mistel: Die immergrüne Pflanze ist ein Symbol für die Unvergänglichkeit. Sie ist astrologisch neben Saturn und Sonne **auch** dem Mond unterstellt, was sehr selten ist (heilige Zahl 3!). Schon im Druidenkult war sie **die** heilige Pflanze schlechthin. Rudolf Steiner erkannte sie wegen ihrer eigentümlichen Signatur als ein Mittel gegen Krebs, was in der modernen Medizin bestätigt wird. Allgemein wirkt sie als Heilmittel anregend auf die Lebensprozesse, also gegen das „Altern“.

Ringelblumenblüten: In Teemischungen oft nur noch wegen der schönen gelben Farbe enthalten, aber die Schulmedizin weiß um die krampflösende Wirkung und beschreibt eine Förderung der Galleausscheidung. Bekannter ist die äußerliche Anwendung als hervorragendes Wundheilmittel für Haut und Schleimhäute.

Schafgarbenkraut: ist seit der Antike (der Sage nach durch den heilkundigen Kentauren Chiron) eine der meistgeschätzten Heilpflanzen. Das ätherische Öl und die Bitterstoffe machen die Schafgarbe zu einem aromatischen Bittermittel, das als Magenmittel, zur Appetitregulierung und bei Darm- und Gallebeschwerden ausgezeichnet wirksam ist. Außerdem regt der hohe Gehalt an Kalium – gemeinsam mit anderen Stoffen - die Nieren an, und fördert somit die Reinigung und Entschlackung. Das ätherische Öl (v.a. Azulen) ist entzündungswidrig, krampfstillend und desinfizierend.

Nebenbei: Vor dem Hopfen wurde übrigens mit Schafgarbe Bier gebraut.

Spitzwegerichblätter: enthalten neben den hier so wichtigen tonisierenden Bitterstoffen auch Kieselsäure und reizlindernde Schleimstoffe. Deshalb wird der Spitzwegerich, wegen der „blutreinigenden“ Wirkung sehr geschätzt, natürlich auch besonders wirksam bei Reizhusten eingesetzt.

Tausendgüldenkraut: ist eine reine Bitterstoffdroge. Es wirkt hervorragend bei mangelnder Magensaftsekretion, Störungen der Magenentleerung, Blähungen sowie bei Krampf- und Erschlaffungszuständen des Darms. Es behebt zudem die nervöse Erschöpfung von Menschen, die körperlich und seelisch überlastet sind.

Nebenbei angemerkt: Wenn hier von **Drogen** die Rede ist, meint der Apotheker damit durch Trocknung haltbar gemachte Heilpflanzen, und selbstverständlich keine bewusstseinsverändernden Rauschdrogen.

Wer hat`s erfunden?

Jedenfalls nicht die Schweizer! Die Bitterstoffe haben eine sehr alte Geschichte. Bereits in den ältesten medizinischen Dokumenten und Heilkräuterbüchern werden bittere Heilpflanzen besonders herausgehoben. Auch die Klostermediziner im Mittelalter wussten ganz offensichtlich von dieser vielseitigen Wirkung, da sie ihre Tinktur aus Engelwurz, Enzianwurzel und anderen Bitterkräutern einfach „Elixier für ein langes Leben“ nannten.

Die Zusammenstellung der Heilkräuter für das „Bitter-Elixier der Markt-Apotheke“ und die Art der Herstellung ist meines Wissens nach einzigartig und das Ergebnis gründlicher Recherche.

Die Wirkung beginnt im Mund

Die Bitterstoffe lösen einen Reflex aus, der den ganzen Organismus aktiviert, man sagt auch tonisiert! Deshalb sollten sie immer als Tee, Tinktur oder Elixier eingenommen werden, so dass sich der bittere Geschmack im Mund entfalten kann. Schon wenige Tropfen direkt auf die Zunge haben eine unmittelbare Wirkung.

Tabletten oder Kapseln haben deshalb auch kaum Wirkung!

Alkoholgehalt für Beständigkeit notwendig!

Unser Bitter-Elixier enthält 50% Ethanol, also Weingeist. Das ist etwas mehr als ein normaler Schnaps. Muss das sein?

Ja. Um die gute Löslichkeit der vielen wertvollen Inhaltsstoffe zu gewährleisten, ist es nötig, die Konzentration der Urtinktur beizubehalten. Beim Verdünnen sehen Sie, dass die Lösung etwas trüb wird. Die Wirkung wird dadurch zwar nicht beeinträchtigt, aber die Lagerfähigkeit nimmt deutlich ab, da schwer lösliche Inhaltsstoffe ausflocken und manche sich an der Oberfläche sammeln, manche sich absetzen.

Also geben Sie die Tropfen bitte vor der Einnahme in einen Schluck stilles Wasser, z.B. auf einem Esslöffel oder in einem Glas, und lassen Sie die verdünnte Lösung im Mund etwas liegen.

Wann und wie viel?

Empfehlenswert ist, vor jeder Mahlzeit 15 Tropfen des Bitter-Elixiers in wenig (nicht zu kaltem) Wassers zu trinken. Natürlich ist das nur eine grobe Richtlinie, weshalb auf dem Etikett eine Dosierung von 10 bis 30 Tropfen angegeben ist. Auch zwischendurch ein paar (3 bis 5) Tropfen direkt auf die Zunge, um Heißhunger auf Süßes zu neutralisieren, sind möglich. Um die nächtliche Reinigung und Entsäuerung der Leber zu fördern, kann es ausreichen, 20 bis 30 Tropfen nur vor dem Schlafen gehen zu nehmen.

Ich möchte Sie hiermit ermuntern, die Dosierung individuell und maßvoll nach Ihren Bedürfnissen anzupassen.