



Warum Bitterstoffe gut sind

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 02 Oktober 2020

Gute Medizin schmeckt bitter heisst ein Sprichwort und deutet schon darauf hin, dass bittere Dinge allerhöchstens noch als Medizin akzeptiert werden, aber sicher nicht als Lebensmittel. Das ist unwahrscheinlich schade, da gerade Bitterstoffe ganz herausragende Wirkungen auf unser Wohlbefinden haben.

Bitterstoffe regen die Verdauung an

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.

Kaum Bitterstoffe in der modernen Ernährung

Bitterstoffe nehmen in der traditionellen Medizin zahlreicher Kulturkreise rund um den Globus einen ausserordentlich wichtigen Stellenwert ein. 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.

Lebensmittelindustrie prägte des Menschen Geschmackssinn auf süss und salzig

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).

Bloss nicht bitter!

Alles, was bitter schmeckt, führt beim Verbraucher hingegen zu den absonderlichsten Grimassen und stösst auf allgemeine Ablehnung. Und so bemühte man sich erfolgreich, die Bitterstoffe aus der Menschen Ernährung zu entfernen. Einerseits, indem man sie künftig mied und andererseits, indem man einst bitterstoffhaltige Gemüsesorten einfach möglichst bitterstoffarm oder sogar bitterstofffrei züchtete.

Das ist der Grund, warum beispielsweise Endiviensalat, Radicchio oder Chicoree, die früher deutlich bitter schmeckten, heute kaum noch Bitterstoffe enthalten. Leider entgehen uns auf diese Weise höchst wichtige Schutz- und Heilstoffe.

Gesundheit beginnt mit einer guten Verdauung

Ein gesundes Verdauungssystem hat einen höheren Stellenwert als von vielen Menschen angenommen. Erst wenn die Verdauung optimal funktioniert, kann auch der Rest des Menschen funktionieren.

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 Stoffwechselprodukte 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.

Mangelhafte Verdauung: Grundursache vieler Krankheiten

Ein nur mittelmässig arbeitender Verdauungsapparat führt automatisch zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen. 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.

Aufgrund der erwähnten durch das ungenügend arbeitende Verdauungssystem mangelhaften Nährstoffversorgung und der unvollständigen oder langsamen Ausleitung von Giftstoffen, 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 regeln die Verdauung

Bitterstoffe regeln die Verdauung auf vielerlei Weise. Sie 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.

Bitterstoffe ersetzen Säureblocker

Bitterstoffe ersetzen darüber hinaus auch zweifelhafte Antazida (Säureblocker) oder andere rezeptfreie chemische Hilfsmittel, die nichts anderes tun, als auftretende Symptome zu kaschieren, aber keinesfalls die Ursache abzustellen. Bitterstoffe hingegen packen das Übel an der Wurzel.

Da sie den Körper zur verstärkten Produktion eigener Verdauungssäfte anregen, verhelfen sie zu einer gesunden und vollständigen Verdauung. Nichtsdestotrotz können auch Bitterstoffe keine Wunder vollbringen, wenn ausschliesslich wertlose industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzehrt werden, so dass die Einnahme von Bitterstoffen besonders in Kombination mit einer gesunden, basischen Ernährung ihre optimale Wirkung entfaltet.

Bitterstoffe gegen Heisshungerattacken auf Süßes

Bitterstoffe sind ausserdem in der Lage dem Organismus aus einer bestehenden [Zuckersucht](#) zu verhelfen. 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.

* **Bittrio Kräuterelixier finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Bitterstoffe sind bitter

Zugegeben, anfangs kostet es eine gewisse Überwindung, den Appetit auf Süßes mit Bitterstoffen zu stillen. Man kann sich nicht vorstellen, sich jemals mit dem Geschmack der Bitterstoffe anzufreunden. Wenn man sich jedoch bewusst macht, 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, dann sollte das zumindest zu einem Bitterstoff-*Versuch* motivieren.

Abneigung gegen Bitterstoffe signalisiert Bitterstoff-Bedürfnis

In diesem Zusammenhang werden Ihnen viele Naturheilkundige und Heilpraktiker bestätigen können, dass gerade jene Menschen, die eine extrem grosse Abneigung gegenüber dem Geschmack von Bitterstoffen empfinden, diese Stoffe besonders dringend benötigen. In diesen Fällen hilft es, langsam zu beginnen.

Tasten Sie sich mit kleinen Dosen Bitterstoffen an das neue Geschmackserlebnis heran. Genau so, wie Sie sich an süß, sauer, salzig, scharf und umami gewöhnen konnten, so können Sie sich auch an bitter gewöhnen. Ja, viele Menschen, die Bitterstoffe erst regelrecht verabscheuten, fangen irgendwann einmal an, sie zu lieben – spätestens aber dann, wenn sie das Wohlgefühl verspüren, das ihnen diese wunderbaren Natursubstanzen schenken.

Bitterstoffe – wo sind sie enthalten?

Wie also können wir Bitterstoffe wieder in unsere Ernährung integrieren? Bitterstoffe sind bevorzugt in Wildpflanzen und Kräutern enthalten, aber auch in der Schale mancher Früchte und Gemüse.

Pflanzen, die eine besonders hohe Dosis an Bitterstoffen enthalten, sind Artischockenblätter, Echte Engelwurz, Löwenzahn und 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 sog. Kräuterbitters kaufen.

Bitter und gesund

Ein qualitativ hochwertiger Kräuterbitter beinhaltet in der Regel verschiedene Sorten von bitterstoffhaltigen Kräutern. Unser nach alter Klosterrezeptur hergestellter Gewürzkräuterbitter Bitterliebe enthält beispielsweise eine höchst wirkungsvolle Kombination aus Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Wermut, Artischocke, Pomeranze, Ingwer, Kardamom, Curcuma, Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Fenchel, [Schwarzkümmel](#), Lavendelblüten und ist damit nicht nur herrlich bitter, sondern darüber hinaus auch köstlich aromatisch.

Zwar kann man Bitterstoffe auch in Kapselform zu sich nehmen, um somit dem unangenehmen Geschmack aus dem Wege zu gehen, doch ist die Wirkung traditioneller Kräuterbitter sehr viel effektiver, weil diese ja bereits im Mund zu wirken beginnen und dort die Geschmacksknospen umtrainieren – 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, sollten Sie Ihren Kräuterbitter einmal vergessen haben.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Prof. Dr. Reinhard Saller: [Anwendung von Bitter- und/oder Scharfstoffdrogen bei Dyspepsie](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker