



Care consulting

Counseling.Education.Health

Patientenratgeber: Bitterstoff Therapie

Bittere Pflanzen werden seit Jahrtausenden zur Heilung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt. Besonders in der indischen und chinesischen Medizin spielen sie nach wie vor eine große Rolle.

Auch in der Klostermedizin nach Hildegard von Bingen sind die Bitterstoffe ein wichtiger Bestandteil von bedeutsamen Kräuterrezepturen.

Früher waren Bitterstoffe im Getreide in höheren Mengen enthalten, sodass wir mehr zu uns genommen haben. In den letzten Jahrzehnten züchtete man allerdings viele Bitterstoffe aus den Nahrungsmitteln heraus. Dagegen steht der süßliche Geschmack in unseren Lebensmitteln immer mehr im Vordergrund. Deshalb fehlen unserem Körper die vielfachen positiven Wirkungen der Bitterstoffe, wodurch verschiedenen Krankheiten und Beschwerden Vorschub geleistet werden kann.

Bitterstoffe, auch Amara genannt, besitzen eine großartige Wirkung auf unser Verdauungssystem. Sie verfügen im Allgemeinen über eine kräftigende und anregende Wirkung bei Erschöpfungszuständen oder auch bei vegetativ – funktionellen Beschwerden. Sie unterstützen das Immunsystem, regulieren den Säure – Basen Haushalt und auch den Appetit.

Primär entfalten sie ihre Wirkung über die Zunge, indem sie die Bitterstoffrezeptoren des Mundbodens anregen. Darum sollten Bitterstoffe immer bei der Einnahme für eine kurze Zeit im Mund verbleiben.

Sekundär wirken Bitterstoffe durch die Freisetzung von Gastrin, sobald sie mit der Nahrung in den Magen gelangen. Gastrin stimuliert die Motorik des oberen Magen-Darm-Traktes, die Ausschüttung von Magensäure, Galle und des Safts der Bauchspeicheldrüse.

Allgemeine Eigenschaften der Bitterstoffe

- Sie sind Verdauung - und sekretionsfördernd durch Reize auf den Darm, Magen, Galle und die Leber
- Sie erhöhen die Sekretion von verschiedenen Enzymen in der Phase 1 und Phase 2 der Entgiftung
- Sie erhöhen die Bildung von Schleim in der Darmschleimhaut
- Sie senken den pH-Wert
- Sie wirken kräftigend, anregend, gleichzeitig aber auch entspannend und beruhigend
- Sie zügeln den Appetit auf Süßes, regen den gesunden Appetit bei Appetitmangel an
- Es entsteht eine verbesserte Durchblutung der Verdauungsorgane, eine gesteigerte Peristaltik und eine dadurch verbesserte Aufnahme der Nährstoffe
- Durch die gesteigerte Darm Peristaltik bleiben die Schleimhäute des Verdauungstraktes elastisch
- Durch die verbesserte Durchblutung können mehr Immunzellen gebildet werden
- Bitterstoffe wirken entblähend und krampflösend
- Sind heilsam bei Verstopfung
- Wirken gegen Darmparasiten und Pilzen
- Erhöhen die Verwertung von Nahrungsfetten
- Wirken einer Übersäuerung entgegen
- Sind entzündungshemmend
- Wirken haut- und gewebestraffend
- Die Blutgefäße bleiben elastisch
- Sie optimieren die Leberwerte und die Blutfette
- Sie tragen zu einer Senkung des Blutzuckers bei

- Es kommt zu einer messbaren Verbesserung der Herzratenvariabilität

Einteilung der Bitterstoffe

Bitterstoffe können chemisch in unterschiedliche Wirkstoffgruppen eingeteilt werden. Dazu gehören Alkaloide, Flavonoide, Saponine, Glucosinolate (Senföle) und Terpene.

Bittermittel werden anhand ihrer Bitterkeit (Bitterwert) beurteilt.

Was ist der Bitterwert?

Der Bitterwert ist die quantitative Einheit für die Bitterwirkung eines Stoffes. Zur Bestimmung des Bitterwertes wird ein einheitliches Verfahren angewandt. Als bitterste, natürliche Substanz gilt das Amarogentin, der Bitterstoff aus der Enzianwurzel.

Reine Bitterkräuter (Amara pura, Amara tonica)

Sie haben den höchsten Bitterwert und regen in nur kleinen Mengen die Verdauung an. Sie verfügen auch über die höchste Wirkung hinsichtlich der Sekretionsleistung der Verdauungsorgane und zeigen eine stark anregende Wirkung auf den gesamten Organismus. Zu den reinen Bitterkräutern gehören: der gelbe Enzian, Tausendgüldenkraut, Fiebertee, Andorn, Benediktenkraut, Hopfen, Mariendistel, Artischocke und Löwenzahn.

Bitterkräuter, die ätherischen Öle enthalten (Amara aromatica)

Sie besitzen die gleiche Wirkung wie die Bitterstoffe, enthalten aber zusätzlich ätherische Öle. Dadurch haben sie eine antiseptische, - bakterielle, - parasitäre, - mykotische, eine entkrampfende und entzündungshemmende Wirkung. Dazu gehören viele klassische Küchenkräuter wie z. B. Basilikum, Rosmarin, Lorbeer,

Estragon, Beifuß, Bohnenkraut, Thymian, Kurkuma, Liebstöckel, Anis, Fenchel und Kümmel, aber auch Wermut, Schafgarbe, Benediktenkraut, Engelwurz und Kalmus.

Bitterkräuter, die Scharfstoffe enthalten (Amara acria)

Neben Bitterstoffen enthalten viele Pflanzen auch Scharfstoffe, die vor allem die Peristaltik im Darm zur Durchblutung anregen. Zudem wirken sie immunstärkend, keimtötend, und sind auch gut gegen Blähungen einsetzbar. Die wichtigsten Vertreter sind: Ingwer, Kardamom, Galgant, Kurkuma und Zitwer.

Bitterstoffe, die Gerbkrauter enthalten (Amara adstringentia)

Sie besitzen eine zusammenziehende Wirkung auf die Schleimhäute und führen daher zu einem Anschwellen der Schleimhäute bei einer Entzündung, oder auch bei Allergien. Durch diesen Effekt wird vielen Erregern der Nährboden entzogen, z. B. der Odermenning, Chinarinde, Olivenblätter oder der grüne Tee.

Bitterkräuter, die Schleimstoffe enthalten (amara mucilaginosa)

Sie enthalten Schleimstoffe wie z. B. das Isländisch Moos

Anwendung von Bitterstoffen

Die Anwendungsgebiete halten immer von den darin enthaltenen Stoffen ab. Bei einigen Störungen im Magen-Darm-Trakt entstehen langfristig auch Nährstoffmängel (vor allem bei Eisen, Zink, Calcium und Vitamin B 12), Fäulnis mit Blähungen, Durchfälle, Entzündungen und Verstopfungen können weitere Symptome sein. Durch die Zersetzung der Nahrung durch die Bakterien, bilden sich oft Gase, Gärungssäuren und Fäulnisstoffe, die die Darmflora verschieben, die Leber sehr stark belasten und auch zu Verdauungsstörungen führen. Durch die Bitterstoffe können diese Symptome beseitigt oder verhindert werden. Durch die Bitterstoffe kann auch die Ansiedlung erwünschter Keime gefördert werden. Im Alter, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Störungen der Darmflora (Dysbiose, Fäulnis) können Bitterstoffe deshalb eine gute Maßnahme sein, um ein gesundes Milieu zu schaffen.

Hauptindikationen

- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen
- Völlegefühl nach üppigen Mahlzeiten
- Blähungen
- Übelkeit
- Verstopfung, Durchfall
- Darmpilze, Fäulniserreger im Darm
- Süßhunger
- Zur Anregung der Leber- und Gallenfunktion (nicht bei Gallensteinen!)
- Zur allgemeinen Kräftigung und Optimierung der Verdauungsfunktion
- Erschöpfung, chronische Müdigkeit
- Allgemeine Infektanfälligkeit
- Erhöhte Blutfette
- Übergewicht
- Akne, Ekzeme

Kontraindikationen

Bitterstoffe mit einem sehr hohen Bitterwert, in hohen Dosen oder auch Scharfstoffdrogen sind kontraindiziert bei einer Übersäuerung des Magens, Magen – und Zwölffingerdarmgeschwüre und Gallensteinen.

Praktische Empfehlungen zur Einnahme

- Eine regelmäßige Anwendung ist erforderlich: unbedingt 4 Wochen bis 3 Monate
- Bei Appetitlosigkeit und zur Steigerung der Sekretionsleistung: Einnahme 30 Minuten vor dem Essen
- Bei Verdauungsstörungen: Einnahme 30 Minuten nach dem Essen
- Bitterstoffe sind hitzeempfindlich, Tees sollten daher nicht gekocht, sondern nur überbrüht werden
- Bittertees nicht süßen, denn die Wirkung beginnt im Mund über die entsprechenden Rezeptoren, Süßholz darf verwendet werden, es ändert die Wirkung nicht
- Bittermischungen sollten alle 3- 5 Wochen verändert werden, um einen Gewöhnungseffekt und damit einer geringeren Wirksamkeit entgegenzuwirken
- Die Wirkung der Bitterstoffe ist dosisabhängig und kann ev. variieren, eine geringer menge hat in der Regel eine größere Wirkung
- Ggf. regelmäßig 1x/Woche einen Bittertag einlegen zusammen mit Basennahrung (Blattgemüse, Salat, Bittertees)
- Aufgrund der Wirkung über den Geschmack bzw. die Zunge sind klassische Tinkturen oder Pulver wesentlich effektiver als Kapseln und sollten bevorzugt werden
- Bei zu hohen Dosen können gelegentlich gegenteilige Effekte wie Übelkeit, Brechreiz oder Kopfschmerzen auftreten.

Lebensmittel mit gesunden Bitterstoffen

Chicorée, Endivien, Radicchio, Rucola, Mangold, Pak Choi, grünes Blattgemüse, Rosenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Artischocken, Grapefruit, Zitrusfrüchte, grüner Tee, alte Apfelsorten, Wildgemüse (Löwenzahn, Brennesseln, Giersch, Knoblauchsrauke) Hirse, Amaranth, Linsen, Pfefferminze, Brunnen und Kapuzinerkresse, Wegwarte (Zichorie), Sauerampfer, Sesam, Zimt, Kurkuma, Ingwer, dunkle Schokolade (min. 80% Kakao), Kaffee (Espresso)

Bittermittel auf dem Markt

- Bitter Elixier nach Apotheker Greiff
- Schwedenbitter nach Maria von Treben
- Bitterstern- Kräuterbitter nach Hildegard von Bingen

Bittermittel ohne Alkohol

- Maria Treben Bitterer Schwedentropfen Konzentrat
- Heidelbergers 7 Kräuter Stern
- Ancensan herbal

Präparate selbst herstellen

Bittertee zum Selbermischen

Zutaten:

- Je 30 g Angelika Wurzel, Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel, Wermut, Tausendgüldenkraut und je 20 g Fenchel, Melisse und Salbei. Alle Kräuter mischen, 1 TL pro Tasse mit heißem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Ohne Zuckerzusatz 1-2 Tassen täglich trinken.

Kräuter Urtinktur selbst herstellen

Zutaten:

- 1 Teil Pflanzenmaterial, die Mischung sollte aus max. 5 verschiedenen Pflanzen bestehen
- 5 Teile alkoholische Lösung

Zubereitung:

Übergieße 10 g getrocknetes Pflanzenmaterial mit 50 g (35%) Alkohol, bis die Kräuter gut bedeckt sind. Stelle das Ganze gut verschlossen für 1 – 6 Wochen an einem warmen, dunklen Ort. Der Ansatz sollte in dieser Zeit mehrfach geschüttelt werden. Anschließend durch Kaffeefilter abfiltrieren und in dunkle Flaschen abfüllen.

Einnahme: 20 – 30 Tropfen der Tinktur in Wasser einnehmen, 1-3 x täglich

Was ich essen sollte

- Zartes, junges Gemüse wie Blattsalate
- Leichte Vollkornprodukte wie Schleime oder Breie aus Schrot oder Flocken
- Naturreis, Hirse, Amaranth, Quinoa und Buchweizen
- Feinvermahlene Vollkornbrote, Vollkornknäckebrötchen oder Zwieback
- Teigwaren und Kartoffeln
- Eier, Quark, mageres Fleisch, Geflügel und Kalbsfleisch
- Reifes und säurearmes Obst
- In kleinen Mengen kaltgepresste Öle, ungehärtetes Kokos- und Palmfett, MCT-Fett

Was ich vermeiden sollte

- Fettgebratene, frittierte oder gebratene Speisen
- Gepökelte und geräucherte Fleischwaren
- Fettiges Fleisch und Fisch
- Fischkonserven und Marinaden
- Fette oder scharfe Käsesorten
- Säurereiche Obstsorten
- Pflaumen, Kirschen, Nüsse
- Hülsenfrüchte, Pilze Paprika, Lauch, Zwiebeln
- Grobes Vollkornbrot, sehr frisches Brot und ganze Körner
- Bohnenkaffee, kohlenhydratreiche Getränke und Alkohol

