



Bitterpflanzen machen müde Menschen munter

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Heutzutage haben wir uns Bitteres längst abgewöhnt und aus dem Kulturgemüse herausgezüchtet. Die letzten Spuren von „bitter“ werden aus Speisen herausgeschnitten oder -gekocht. Wie schade! Als Appetitanreger, Verdauungshilfe und Kräftigungsmittel leisten Bitterstoffe exzellente Dienste. Sie wärmen, heizen Verdauung und Stoffwechsel an und erleichtern das Abnehmen. Daher helfen Bitterpflanzen nicht nur bei Verdauungs- und Leistungsproblemen, sondern auch als idealer Bestandteil der Frühjahrskur, um ohne Winterspeck und Frühjahrsmüdigkeit in die warme Jahreszeit zu starten.

Viele Menschen verziehen beim Trinken von Wermut- oder Enziantee das Gesicht. Doch Eingeweihte wussten schon immer um die Heilwirkung bitterer Speisen und Getränke. Antonius Musa (60 n. Chr.), Leibarzt von Kaiser Augustus, empfahl dem römischen Volk zur Förderung der Verdauung allabendlich eine Schüssel bitterer Kräuter. Bitterstoffe waren seit jeher die Hauptbestandteile von Lebenselixieren wie den mittelalterlichen „Theriaks“, aus denen sich die heute gebräuchlichen Schwedenbitter-Mischungen entwickelt haben. Aus dem alten Wissen stammt auch das geflügelte Wort von der „bitteren Medizin“. Die Wertschätzung kraftspendender Bitterpflanzen bringt ein Name wie Tausendgüldenkraut deutlich zum Ausdruck.

Wenn, wie im Rahmen der heute üblichen Kost, keine oder kaum noch Bitterstoffe zugeführt werden, verweilt die Nahrung zu lange im Verdauungstrakt und verursacht verstärkt Blähungen. Dann greift man gerne zu einem Aperitif (vor dem Essen) oder Digestif (nach dem Essen), einem alkoholischen Magenbitter. Und wer seine Frühjahrskur mit Löwenzahn und Schafgarbe beginnt, weiß, wie gut Bitteres tut!

Der bittere Geschmack regt über das vegetative Nervensystem die Ausschüttung von Verdauungssekreten an. Die Wirkung beginnt somit an den bitterstoffsensiblen Geschmacksknospen der Zunge. Kinder besitzen mehr, alte Menschen weniger davon und reagieren entsprechend verstärkt bzw. vermindert auf Bitterstoffe.

Gerade ältere Menschen, bei denen die Produktion von Speichel und Verdauungssäften oft verringert ist, benötigen vermehrt Bitterstoffe, um die nachlassende Produktion von Speichel und Verdauungssäften sowie Stoffwechsel und Appetit anzukurbeln (siehe Rezept: Wurzelwein).

Wer ist nicht manchmal müde, lustlos und erschöpft, ausgepowert oder krankheitsanfällig? Saure Stoffwechsellage, Verstopfung, Appetitlosigkeit oder depressive Verstimmungen: dies alles sind Indikationen (Heilanzeigen) für die „bittere Medizin“. Bitterdrogen dienen nämlich nicht nur als Verdauungshilfe, sondern auch als Kräftigungsmittel, Mut- und Muntermacher. Sie machen „warm um's Herz“. In der Phytotherapie werden Bittermittel eingeteilt in:

- **Amara tonica** (Enzian, Tausendgüldenkraut, Artischocke, Löwenzahn): stärkend, verdauungsfördernd.
- **Amara aromatica** mit ätherischen Ölen (Engelwurz, Hopfen, Kalmus, Schafgarbe, Wermut): verstärkt verdauungsfördernde und keimhemmende Wirkung.
- **Amara acria** mit scharfem, feurigem Geschmack (Ingwer, Galgant, Gelbwurz): intensiv verdauungsfördernd, keimtötend und blähungswidrig.
- **Amara mucilaginosa** (Isländisch Moos) sind schleimhaltig: schützende Wirkung auf entzündete Schleimhäute des Magens und der Atemwege.

Bitterstoffe mobilisieren die Verdauungssäfte

„Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund.“ Bittere Pflanzen regen die Sekretion der Verdauungssäfte in Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse an. Die Magenschleimhaut wird vermehrt durchblutet und alle Verdauungsvorgänge gesteigert. Das verstärkt den Appetit und beschleunigt nachfolgend die Magenentleerung. Durch die vermehrte Gallensekretion und erhöhte Aktivität der Bauchspeicheldrüse werden auch mehr nahrungsspaltende Enzyme ausgeschüttet, so dass Eiweiß, Kohlenhydrate und vor allem Fette besser verdaut werden. Dies wirkt blähungs-, gärungs- und fäulniswidrig. Außerdem können auch fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) und Mineralien wie Eisen besser resorbiert werden.

Wichtige Einsatzgebiete: Verstopfung und Dampilze

Durch ihre Gallenfluss fördernden Eigenschaften wirken Bitterstoffpflanzen leicht abführend und aktivieren zusätzlich die Darmbewegungen; deshalb sollten Bittermittel gerade auch bei chronischer Verstopfung eingenommen werden. Zudem wird eine geschädigte Darmschleimhaut durch die Aktivierung der gesamten Verdauungssäfte dazu angeregt, vermehrt Stoffwechsellrückstände auszuscheiden. Zu einer Darmsanierung oder Antipilztherapie sollten daher immer begleitend Bitterstoffe verordnet werden. Bei einer intakten Darmschleimhaut finden Viren, Pilze und Bakterien dadurch kein passendes Milieu mehr. Offensichtlich wird auch der Hunger auf Süßes gemildert.

Basische und blutbildende Wirkung hilft dem Stoffwechsel

Durch die Erhöhung der Eisen- und Vitamin-B12-Aufnahme über den Darm wird außerdem die Blutbildung angeregt.

Besonders Menschen, die aufgrund eines schlechten Resorptionsvermögens stets müde und antriebslos sind, kann mit Bittermitteln wie Enzian (Tee und/ oder Tinktur) geholfen werden. Bitterstoffe aktivieren die unspezifische Abwehr des Körpers und regen die Schweißbildung an. Das begründet ihren bewährten Einsatz bei fieberhaften grip-palen Infekten. Früher war es üblich, die keimhemmende



Bitterpflanzen machen müde Menschen munter

Engelwurz (Wurzel) zu kauen, wenn man das Haus Infektionskrankter betrat. Die Spannung der Darmmuskulatur wird durch Bitterstoffe erhöht, gleichzeitig Wärme freigesetzt und der gesamte Energiestoffwechsel angeregt. Das wirkt allgemein antriebs- und energiesteigernd, wärmend (besonders Ingwer) und stimmungsaufhellend. Daher setzt man sie als Roborantien (Kräftigungsmittel) bei chronisch kalten Händen und Füßen, Antriebsschwäche, Schwächezuständen, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Ängsten und depressiven Verstimmungen ein sowie zur Genesung und im Alter. Bitterstoffe erhöhen die Kontraktionskraft des Herzens, erweitern die Herzkranzgefäße und erhöhen die Gefäßspannung der Venen. Blut und Wärme werden im Körper besser verteilt und das Herz besser versorgt. Der Volksmund weiß um diese Wirkung, wenn er sagt: „Bitter ist gut für das Herz“, und nicht umsonst nennt man die Engelwurz auch „Brustwurz“.

Bitterstoff-Rezepte

*(Pflanzenbilder): Hopfen Pomeranze Wermut Schafgarbe
Tausendgüldenkraut*

Tee bei Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Blähungen:

30 g Pfefferminzblätter mit je 25 g Fenchel Früchten und Kamillenblüten und 20 g Pomeranzenschalen.

1 TL der Mischung im Mörser anquetschen, mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Täglich 3 Tassen trinken.

Tee gegen nervöse Magenbeschwerden:

Je 20 g Melissenblätter, Engelwurz Wurzeln, Hopfenzapfen, Majorankraut, Kamillenblüten. Zubereitung wie oben.

Grippetees:

Je 20 g Ingwer- und Engelwurz Wurzeln, Holunder- und Mädesüßblüten, Weißdornblätter und -blüten. Zubereitung wie oben.

Stimmungsaufhellender Tee:

40 g Johanniskraut, 20 g Schafgarbenblüten und je 10 g Schlüsselblumen-, Lavendel-, Orangen und Rosenblüten. Zubereitung wie oben.

Teemischung bei Erschöpfung:

Je 10 g Engelwurz- und Ingwerwurzel, und je 20 g Rosmarin-, Herzgespann- und Weißdornblätter. Zubereitung wie oben.

Begleittee bei Darmsanierung:

Je 10 g Gelbwurz- und Ingwerwurzel, Pfefferminzblätter und Harongarinde mit 30 g Kamillenblüten und je 20 g Zistrosenkraut und Fenchel Früchten mischen. Zubereitung wie oben; evtl. süßen mit Milchzucker.

Frühjahrskur-Salat:

Je eine Handvoll Löwenzahnblätter und eine Mischung aus Gänseblümchen, Spitzwegerich, Schafgarbenblätter und Vogelmiere; kurz waschen, kleinzupfen und mit einem kleingeschnittenen Apfel hübsch anrichten. Dressing aus 5 EL Öl

und je 1 EL Zitronensaft, Balsamicoessig, mildem Senf und Honig, mit etwas Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz würzen. Mit Löwenzahn- und Gänseblümchenblüten garnieren.

Wurzelwein zur Kräftigung:

Je 1 TL zerkleinerte Löwenzahn-, Wegwarten- und Engelwurz Wurzeln mit 200 ml Portwein in ein Schraubglas geben. 5 Tage am Fenster stehen lassen, täglich kräftig schütteln und dann abgießen. 2mal täglich 1 EL vor dem Essen einnehmen.

Tee bei Magersucht (Anorexie) und zur Revitalisierung:

Je 10 g Tausendgüldenkraut, Enzian- und Süßholzwurzel, Wermutkraut, Rosmarinblätter, dazu 50 g Fenchel Früchte, Zubereitung wie oben.

Verfasser: Ursel Böhning, Krankenschwester, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin.

Quelle: Naturarzt 03/2005

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*