

# Bitterstoffe

Von Barbara Simonsohn, Politologin, Autorin, Hamburg

Bitterstoffe wurden aus unseren Nahrungsmitteln systematisch herausgezüchtet. Die Grapefruit von heute ist kaum mehr von einer Orange zu unterscheiden. „Was soll's?“, könnte man denken. Bitterstoffe optimieren aber Verdauung und Stoffwechsel, entlasten die Leber, stärken die Bauchspeicheldrüse und das Immunsystem.

**B**itterstoffe gehören keiner einheitlichen Stoffgruppe an, ihre einzige gemeinsame Eigenschaft ist die Geschmacksnote „bitter“. Darunter fallen auffallend gesundheitlich wertvolle bioaktive Substanzen wie Phenole, Terpene, Glycoside und Purine. Die Sinneszellen für den Geschmacksinn für „bitter“ befinden sich auf dem Zungenrücken, auf dem Gaumen, in der Rachenwand und an der Wangeninnenseite, aber auch im Magen, im Darm und in der Bauchspeicheldrüse! Dort wirken sie günstig auf Appetit,

Insulinproduktion und die Verdauung ein. Die Reizweiterleitung für die Bitter-Sinneszellen geschieht durch den 9. Hirnnerv.

## Wie wirken Bitterstoffe?

Bitterstoffe lösen über Nervenimpulse Verdauungsreflexe aus wie den Speichelfluss zur Verdauung von Kohlenhydraten, die Sekretion von Magensäften zur Verdauung von Eiweiß, die Sekretion der Dünndarmschleimhaut zur optimalen Aufnahme der Nahrung, von Gallensäure zur Emul-

gierung der Fette und Pankreassaft zur Verdauung von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten. Sie regen die Motorik des Magens an und sorgen für die Sekretion von Magensäure und Pepsin, wichtig für die Eiweißverdauung. Alle Verdauungsdrüsen bilden eine Einheit. Nehmen wir Bitterstoffe auf, wird ein Kaskadenprozess durch all unsere Verdauungs- und Stoffwechselorgane in Gang gesetzt. Durch Bitterstoffe ausgelöste vermehrte Sekretion von Verdauungsdrüsen beträgt 25 bis 30 Prozent und hält zwei bis drei Stunden nach ihrer Aufnahme an.



# ke – wichtig für Magen, Darm, Leber und Galle



## Stärken das Mikrobiom

Verstopfung ist eine Volkskrankheit geworden. Oft ist ein Mangel an Magensäure und anderer Verdauungssäften neben Bewegungsmangel und mangelhafter Aufnahme von Ballaststoffen und Flüssigkeit schuld an einer Verdauungsinsuffizienz. Es kommt hierbei

zu einer Beeinträchtigung der Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettverdauung. Unverdaute Nahrung reichert sich im Dünndarm an, und im Dickdarm entstehen Fäulnis- und Gärungskeime und führen zur Entgleisung des Mi-

krobioms, einer Dysbiose. Pathologische Dickdarmbakterien führen zu Meteorismus, Blähbauch. Toxische Stoffwechselprodukte schädigen die Schleimhäute des Darms, belasten die Leber und

*Nehmen wir Bitterstoffe auf,  
wird ein Kaskadenprozess durch all unsere  
Verdauungs- und Stoffwechselorgane in Gang gesetzt.*



# Durch die Zufuhr von Bitterstoffen wird sogar das vegetative Nervensystem gekräftigt.

verursachen Stoffwechsel- und Hautprobleme.

Eine Fehlbesiedelung des Darms gilt als Haupt-Verursacher vom bauchbetonten Übergewicht oder viszeralem Bauchfett. Bauchfett bildet Substanzen, die das Immunsystem schwächen, zu chronischen Entzündungen führen sowie zu Bluthochdruck, Thrombosen und Herz-Kreislauferkrankungen. Um all diese Symptome zu vermeiden, kommen wir am Verzehr von Bitterstoffen nicht vorbei. Sanieren wir den Darm und den Verdauungstrakt mithilfe von Bitterstoffen, verschwindet mit der Zeit auch der „Rettungsring“. Ist die Darmschleimhaut intakt, bildet sie ein Milieu, in dem pathogene Keime nicht gedeihen können.

## Unterstützung des Immunsystems

Auch für unser Immunsystem spielen Bitterstoffe eine äußerst wichtige Rolle. Kommen Bitterstoffrezeptoren in Kontakt mit Erregern, werden unterschiedliche Abwehrmechanismen ausgelöst. Die Immunantwort in den Atemwegen wird zum Beispiel durch Bitterstoffe stimuliert, welche letztlich zur Abtötung von gram-negativen und gram-positiven Bakterien führt.

Durch die Zufuhr von Bitterstoffen wird sogar das vegetative Nervensystem gekräftigt, was seit 1999 bekannt ist. Durch Bit-

terstoffe in der Nahrung wird ein langanhaltender Sättigungseffekt ausgelöst, der rund vier Stunden anhält. Auch durch die optimierte Fettverdauung machen Bitterstoffe schlank.

## Einige „Bitter-Stars“ der Wildkräuter

Schon unsere Vorfahren nutzten sie als Nährstoffquelle und zur Optimierung von Verdauung und Stoffwechsel: Wald-Wegwarte, wilder Löwenzahn, Brennnessel und Wild-Artischocke. Diese vier Power-Pflanzen regen unsere Verdauung an, befeuern den Stoffwechsel, entgiften und harmonisieren die



Darmflora.

Die **Wald-Wegwarte** wird bis zu eineinhalb Metern hoch und besticht durch ihre leuchtend hellblauen Blüten, die ein solches Himmelblau haben, dass die Pflanze auch „Wegleuchte“ genannt wird. Es handelt sich um ein magen- und verdauungsstärkendes Wildgemüse mit Bitterstoffen wie Cichoriin, Lactucin, Intybin und Sesquiterpenlactonen. Paracelsus empfahl die Pflanze, um den inneren Alchemisten zu stärken, also Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse. Der gesundheitsfördernde Effekt auf Leber, Galle, Darmflora und die gesamte Verdauung ist sehr hoch. Die Wegwarte wirkt heilkräftig zur Blutreinigung, bei Fettsucht, Stoffwechselerkran-

kungen, Nierenbeschwerden, Erkrankungen der Milz, Lebererkrankungen, Gallenleiden, Verdauungsbeschwerden, Übergewicht, Hautunreinheiten, Flechten und Menstruationsbeschwerden.

Die zweite Pflanze im Gesundheits-Kleeblatt der Bitter-



Stars ist der **wilde Löwenzahn**. Seine Haupt-Inhalts-

stoffe bilden die Bitterstoffe wie Sesquiterpensäuren, Taraxacosid und Taraxin. Die Löwenzahn-Bitterstoffe reduzieren einen zu hohen Cholesterinspiegel, optimieren die Verdauung, entgiften sogar Schwermetalle, reduzieren das Krebsrisiko und ziehen Krebszellen aus dem Verkehr, wirken als Immunbooster und senken das Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im indischen Aryuveda ist der Löwenzahn als Heilmittel bei Hepatitis und Leberbeschwerden hoch angesehen. Wolf-Dieter Storz: „Der Löwenzahn scheint die Verkörperung der Lebenskraft an sich zu sein.“

Die dritte Pflanze ist die besonders bitterstoffhaltige **Wildartischocke**.



Sie wächst ein bis zwei Meter hoch und blüht mit auffällig großen blau-roten Blüten von September bis Oktober. Die Wildartischocke ist extrem bitter, die Blätter enthalten bis zu sechs Prozent

Bitterstoffe. Als Lebensmittel und Heilpflanze war sie bereits den alten Griechen bekannt. Als Hauptwirkstoffe wurden die Bitterstoffe Cynarin und Cynaropikrin nachgewiesen. Die Bitterstoffe und Flavonderivate Cynarosid und Luteolin unterstützen die Cholesterinsynthesehemmung und mobilisieren Cholesterin aus dem Gewebe und bringen es zur Ausscheidung. Die Bitterstoffe der Wildartischocke regenerieren und entgiften die Leber und verbessern ihre Durchblutung, und über das Gewebshormon Cholecystokinin wird die Gallenbildung und die Verdauung gefördert. Die Artischocken-Bitterstoffe optimieren die Fettverdauung, senken einen zu hohen Blutzuckerspiegel und beugen Thrombosen vor. Eine Doppelwirkung auf Gallenwege und Leber besitzen nur wenige Heilpflanzen.

Als vierte Pflanze im Glückskleeblatt der gesundheitsfördernden Bitterstoffe finden wir die **Brennnessel**, Heilpflanze des Jahres 2022. Wegen ihrer Heilkräfte wurde sie schon von



den Ärzten der Antike geschätzt. Ihre Inhaltsstoffe,

darunter auch Bitterstoffe, bremsen Haarausfall, wirken stimmungsaufhellend, schützen das Gehirn vor degenerativen Erkrankungen, wirken gegen Rheuma, stärken das Immunsystem, optimieren die Verdauung und gelten als potentes Blutreinigungsmittel. Rudolf Steiner nannte die Brennnessel „Königin der Beikräuter“.

Wir können die Heilpflanzen selbst sammeln und trocknen, sie uns als Tee in der Apotheke zusammenmischen lassen, oder uns eine fertige Wildgemüse Mischung bestellen (zum Beispiel „Urbitter®“ von Dr. Pandalis) mit den vier wilden Bitter-Stars von der Firma Dr. Pandalis bestellen. Studien zeigen, dass durch die Zufuhr von Bitterstoffen natürlichen Ursprungs der Teufelskreis von Verdauungsstörungen, bauchbetontem Übergewicht, Demotivation und „ungesunder“ Ernährung durchbrochen wird und das geistige und körperliche Wohlbefinden wächst. Wenn wir

## Bücher der Autorin

Barbara Simonsohn: „Brennnessel. Das Wunderkraut für Gesundheit, Küche und Schönheit“, Mankau, Murnau am Staffelsee 2022

Dieselbe: „Löwenzahn. Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft“, Mankau, Murnau am Staffelsee 2023




## Quellen

Steffen Guido Fleischhauer u. a.: „Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen“, at-Verlag, 13. Auflage 2022

R. Bubenzer (2007), „Übergewicht: Bitterstoff-Granulat verringert Bauchspeck“, Pressedienst Traditionelle Europäische Medizin (TEM®), Ausgabe Juni

Schneider (2013), „Bitterstoffe. Gut für den Bauch und sogar für die Stimmung – Studienergebnis liegt jetzt vor“, CoMed, August 2013.

unsere Verdauung optimieren und unseren Darm sanieren, entziehen wir vielen Krankheiten den Boden. Wir kommen wieder ins Gleichgewicht und haben die Lebensfreude, Vitalität und Resilienz, die wir in diesen bewegten Zeiten dringend brauchen. 

Anzeige



Barbara Simonsohn, Autorin, Diplom-Politologin und Reikimeisterin, sie gibt Seminare – alle sieben Grade einschließlich der Lehrerausbildungen – zurzeit in Hamburg und München.

Kontakt: Tel. 040-895338, E-Mail: Basim@Barbara-Simonsohn.de, Internet: www.Barbara-Simonsohn.de.







  
DORIS HUBER

- BewusstSEINsarbeit mit Pferden und Spagyrik
- DMSO-Heilkräutertinkturen selbst herstellen
- DMSO & friends • TCM-Ernährung • Augengesundheit



HEILPRAKTIKERIN DORIS HUBER

 83308 Trostberg, Engertsham 12  
 + 49 170 3 55 18 69  
 lilavespa@gmx.de  
 www.doris-huber.de