

Ratgeber: Bitterstoff-Therapie

Altes Wissen neu entdeckt

Dipl. oec. troph. Andrea Feneberg

Bitter schmeckende Pflanz Zubereitungen werden seit Jahrtausenden zur Heilung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt. Sie spielen in der indischen Medizin (Ayurveda) und chinesischen Heilkunde (TCM) nach wie vor eine bedeutende Rolle. Auch in der Klostermedizin von Hildegard von Bingen sind Bitterstoffe ein wichtiger Bestandteil der heilsamen Kräuterrezepturen.

Früher waren Bitterstoffe im Getreide und in zahlreichen Gemüse- und Obstsorten natürlicherweise enthalten, so dass wir über unsere Ernährung eine wesentlich höhere Menge an Bitterstoffen aufgenommen haben. In den letzten Jahren züchtete man den bitteren Geschmack aus den meisten Pflanzen heraus. Dagegen steht der süße Geschmack in unserer Ernährung immer mehr im Vordergrund. Damit einhergehend fehlen die vielfältigen positiven Wirkungen der Bitterstoffe auf unseren Organismus, wodurch verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden Vorschub geleistet wird.

Bitterstoffe (Amara) wirken im gesamten Verdauungssystem, besitzen jedoch auch eine allgemein kräftigende und anregende Wirkung bei Erschöpfungszuständen und bei vegetativ-funktionellen Beschwerden. Darüber hinaus unterstützen sie das Immunsystem, den Säure-Basen-Haushalt und regulieren den Appetit.

Sie entfalten primär ihre Wirkung über die Zunge, indem sie die Bitterstoffrezeptoren des Mundbodens (reflektorische Reize über den Nervus Vagus zu den Organen) anregen. Darum sollten die Bitterstoffe bei der Einnahme kurze Zeit im Mund verbleiben. Sekundär wirken Bitterstoffe durch die Freisetzung von Gastrin, sobald sie zusammen mit der Nahrung in den Magen gelangen. Gastrin stimuliert die Motorik im oberen Magen-Darm-Trakt, die Sekretion von Magensäure, Galle und Pankreassekret.

Allgemeine Eigenschaften der Bitterstoffe

- verdauungs- und sekretionsfördernd durch reflektorische Reize auf Magen, Darm, Galle und Leber
- erhöhte Sekretion der Enzyme der Phase I und II in der Leber (Ausscheidung von Giftstoffen)
- erhöhte Schleimbildung in der Darmmucosa
- pH-Wert senkend
- kräftigend, anregend und gleichzeitig entspannend und beruhigend
- zügeln den Appetit auf Süßes auf natürliche Weise und regen bei Appetitmangel den gesunden Appetit durch die Aktivierung der Verdauungsfunktion an
- durch den reflektorischen Reiz entsteht eine verbesserte Durchblutung der Verdauungsorgane, eine gesteigerte Peristaltik und eine dadurch bedingte verbesserte und beschleunigte Nährstoffaufnahme
- durch die gesteigerte Darmperistaltik bleiben die Schleimhäute des Verdauungstraktes elastisch
- durch die verbesserte Durchblutung können mehr Immunzellen angreifen (immunstärkend)
- entblähend und krampflösend
- gegen Verstopfung
- gegen Darmparasiten und Darmpilze (antimykotisch, antibakteriell)
- bessere Verwertung der Nahrungsfette
- wirken Übersäuerung entgegen (Basenbildung)
- entzündungshemmend
- haut- und gewebestraffend
- Blutgefäße bleiben flexibel
- Optimierung der Leberwerte und der Blutfette
- Senkung des Blutzuckers
- messbare Verbesserung der Herzratenvariabilität



Einteilung der Bitterstoffe

Bitterstoffe können chemisch betrachtet unterschiedlichen Wirkstoffgruppen zugeordnet werden. Hierzu zählen Alkaloide, Flavonoide, Saponine, Glucosinolate (Senföle) und Terpene. Bittermittel werden anhand ihrer Bitterkeit (siehe Bitterwert) und den zusätzlich wirksamen Inhaltsstoffen eingeteilt.

Was bedeutet der Bitterwert?

Er ist das quantitative Maß für die Bitterwirkung eines Stoffes. Er gibt an, in welcher Verdünnung eine Substanz noch bitter schmeckt. Zur Bestimmung des Bitterwertes wird ein standardisiertes Verfahren verwendet. Als Vergleich dient eine wässrige Lösung von Chininhydrochlorid, dessen Bitterwert mit 200 000 festgelegt ist. Dies bedeutet, dass 1 Gramm Chininhydrochlorid 200 000 Gramm (je nach Temperatur etwa 200 Liter) Wasser bitter macht. Als bitterste natürliche Substanz wird das Amarogentin bezeichnet, ein Bitterstoff aus der Enzianwurzel.

Reine Bitterkräuter (Amara pura oder Amara tonica)

Reine Bitterkräuter weisen die höchsten Bitterwerte auf und regen daher bereits in kleinsten Mengen die Verdauung an. Sie besitzen die kräftigste Wirkung hinsichtlich der Sekretionsleistung der Verdauungsorgane, zeigen aber auch eine stark anregende Wirkung auf den gesamten Organismus (Tonisierung, Belebung). Hierzu gehören z. B. gelber Enzian, Tausendgüldenkrout, Fiebertee, Andorn, Benediktenkrout, Hopfen, Mariendistel, Artischocke und Löwenzahn.

Bitterkräuter, die ätherische Öle enthalten (Amara aromatica)

Sie besitzen prinzipiell die gleiche Wirkung wie reine Bitterstoffe, wirken aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle jedoch zusätzlich antiseptisch, antibakteriell, antiparasitär, antimykotisch, entkrampfend und entzündungshemmend. Hierzu zählen viele klassische Küchenkräuter mit aromatisch-bitterem Geschmack wie z. B. Basilikum, Rosmarin, Lorbeer, Estragon, Beifuß, Bohnenkrout, Thymian, Kurkuma, Liebstöckel, Anis, Fenchel und Kümmel, aber auch Wermut, Schafgarbe, Benediktenkrout, Engelwurz und Kalmus.

Bitterkräuter, die Scharfstoffe enthalten (Amara acria)

Neben Bitterstoffen enthalten diese Pflanzen auch Scharfstoffe, die v. a. die Peristaltik im Darm und die Durchblutung anregen. Sie wirken zudem immunstärkend, keimtötend und blähungswidrig. Wichtigste Vertreter sind Ingwer, Kardamom, Galgant, Kurkuma und Zitwer.

Bitterkräuter, die Gerbstoffe enthalten (Amara adstringentia)

Sie besitzen eine zusammenziehende Wirkung auf die Schleimhäute und führen daher zum Abschwellen der Schleimhäute bei Entzündungen, z. B. durch Allergien. Durch den adstringierenden Effekt wird Krankheitserregern der Nährboden entzogen, z. B. Odermenning, Chinarinde, Olivenblätter, grüner Tee.

Bitterkräuter, die Schleimstoffe enthalten (Amara mucilaginos)

Die enthaltenen Schleimstoffe beruhigen die Schleimhäute, z. B. Isländisch Moos.

Anwendung der Bitterstoffe

Die Anwendungsgebiete der bitterstoffhaltigen Pflanzen hängen von der Art der enthaltenen Bitterstoffe ab. Bei vielen Störungen im Magen-Darm-Trakt entstehen langfristig häufig Nährstoffmängel (u. a. Fe, Zn, Ca, B12), Fäulnis mit Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Entzündung. Durch die Zersetzung unserer Nahrung durch Bakterien in tieferen Darmabschnitten bilden sich oft Gase, Gärungssäuren und Fäulnisstoffe, die die Darmflora verschieben, die Leber stark belasten und zu Verdauungsstörungen führen. Durch Bitterstoffe werden diese Vorgänge verhindert oder beseitigt. Mit den Bitterstoffen arbeiten wir am Milieu und erschaffen damit eine gute Basis zur Ansiedelung der erwünschten Keime. Im Alter, bei Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, Allergien und Störungen der Darmflora (Dysbiose, Fäulnis) können Bitterstoffe daher eine wichtige erste Maßnahme sein, um ein gesundes Darmmilieu zu erschaffen.

Hauptindikationen

- Appetitlosigkeit (v. a. in der Rekonvaleszenz)
- Sodbrennen
- Völlegefühl nach üppigen Mahlzeiten
- Blähungen
- Übelkeit
- Verstopfung, Durchfall

- Dampilze, 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 Scharfstoffdrogen sind kontraindiziert bei Übersäuerung des Magens, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren und Gallensteinen.

Praktische Empfehlungen zur Einnahme von Bitterstoffen

- regelmäßige Anwendung erforderlich: 4 Wochen bis 3 Monate
- bei Appetitlosigkeit und zur Steigerung der Sekretionsleistung: Einnahme 0,5 h vor dem Essen
- bei Verdauungsstörungen: Einnahme 0,5 h 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 geändert werden, um einem Gewöhnungseffekt und damit einer geringeren Wirksamkeit entgegen zu wirken
- die Wirkung der Bitterstoffe ist dosisabhängig und kann individuell variieren, eine geringere 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 auftreten wie Übelkeit, Brechreiz oder Kopfschmerzen

Lebensmittel mit gesunden Bitterstoffen

Zur Unterstützung der Bitterstoff-Therapie ist eine vorwiegend vegetarische und zuckerarme Ernährung mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen zu empfehlen. Folgende Nahrungsmittel enthalten Bitterstoffe und können daher eine sinnvolle Ergänzung darstellen: Chicoree, Endivien, Radicchio, Rucola, Mangold, Pak Choi, grünes Blattgemüse, Rosenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Artischocken, Grapefruit, Zitrusfrüchte, grüner Tee, alte Apfelsorten (Boskop, Melrose), Wildgemüse (essbare Wildpflanzen wie Löwenzahn, Brennnesseln, Giersch, Knoblauchsrauke), Hirse, Amaranth, Linsen, Pfefferminze, Brunnen- und Kapuzinerkresse, Wegwarte (Zichorie), Sauerampfer, Sesam, Zimt, Kurkuma, Ingwer, dunkle Schokolade (mind. 80 % Kakao), Kaffee (Espresso).

Bittermittel auf dem Markt

Es gibt eine Vielzahl an Bitterstoff-Präparaten mit und ohne Alkohol, Bittertees und Bitterkräuterpulver mit unterschiedlichster Zusammensetzung im Handel. Im Folgenden eine kleine Auswahl des Angebotes, fragen Sie im Einzelfall Ihren Arzt/Therapeuten, welches Mittel für Sie besonders geeignet ist.

Kräuterbitter und Elixiere mit Alkohol

Bitter-Elixier nach Apotheker Greiff

- Alkoholischer Auszug von:
 - Odermenningkraut, Löwenzahnkraut mit Wurzel, Mariendistel Früchte, Galgant, Pomeranzenschalen, Käsepappelblätter, Mistel, Ringelblumenblüten, Schafgarbenkraut, Spitzwegerichblätter, Tausendgüldenkraut
- Tropfenweise 10-30 Tropfen pur auf der Zunge oder in einem Glas Wasser einnehmen

Schwedenbitter nach Maria von Treben

- die 11 Schwedenkräuter: Aloe (oder Wermut), Myrrhe, Safran, Sennesblätter, Naturkampfer, Zitwerwurzel, Manna, Eberwurzel, Angelikawurzel, Rhabarberwurzel, Theriak venezian
- Schwedenbitter gibt es fertig als alkoholischen Auszug mit 32 Vol.-% oder als Kräutermischung zum Selbstansatz
- Schwedenbitter kann äußerlich und innerlich angewendet werden, neben der verdauungsfördernden Kraft besitzen die Schwedenkräuter weitere spezifische Wirkungen auf den gesamten Organismus

Bitterstern - Kräuterbitter

- 18 Kräuter auf der Grundlage der Klostermedizin nach Hildegard von Bingen: Lavendel, Galgant, Schafgarbe, Engelwurz, Kümmel, Zimt, Fenchel, Enzian, Löwenzahn, Majoran, Ingwer, Pomeranze, Gewürznelke, Zitwer, Kardamom, Isländisch Moos, Koriander
- Alkohol 59 Vol.-%
- wenige Tropfen auf der Zunge zergehen lassen oder in Wasser verdünnt einnehmen
- auch äußerlich bei Muskel- und Gelenkschmerzen einsetzbar

Kräuterelixiere und -pulver ohne Alkohol**Maria Treben Bitterer Schwedentropfen Konzentrat**

- enthält die 11 Schwedenkräuter
- alkoholfrei, der Wirkstoffgehalt entspricht dem einer 0,7 l-Flasche Bitterer Schwedentropfen 32 Vol.-%
- 1-2 Tropfen bis zu 3 x täglich in Mineralwasser oder Kräutertee geben.

Heidelbergers 7 Kräuter-Stern (-Bio)

- Kräuterpulver aus sieben bitteren Kräutern: Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel und Bibernelle
- morgens und abends je eine Messerspitze des Pulvers im Mund einige Minuten einspeicheln und dann schlucken
- Zubereitung als Tee: halber TL des Pulvers mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen

ANCENASAN herbal:

- besteht aus 49 heimischen und exotischen, fein vermahlenden Kräutern mit hohem Anteil an Bitter-, Scharf-, Gerb- und Schleimstoffen
- einen Messlöffel in heißem Wasser anrühren und vor oder nach dem Essen trinken
- präventiv oder kurativ einsetzbar
- ohne Alkohol und sonstige Zusätze

Präparate selber herstellen**Bittertee zum Selbermischen**

- je 30 g Angelikawurzel, Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel, Wermut und Tausendgüldenkraut und je 20 g Fenchel, Melisse und Salbei; ergeben insgesamt 210 g
- alle Kräuter mischen, 1 TL pro Tasse mit

heißem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen und ohne Zusatz von Zucker oder Süßungsmittel (außer Süßholz) 1-2 Tassen/Tag trinken

Kräuter-Urtinktur selbst herstellen**Zutaten**

1 Teil Pflanzenmaterial:

- frisch oder getrocknet (bei frischen Pflanzen sollte man im Gegensatz zu getrockneten etwas mehr Pflanzenmaterial verwenden, um den höheren Wassergehalt zu kompensieren, ca. 20 % mehr)
- Mischungen sollten aus maximal 5 Pflanzen bestehen

5 Teile alkoholische Lösung:

- reine und schleimstoffhaltige Bitterstoffdrogen (Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Löwenzahnwurzel etc.) benötigen 35 Vol.-% Alkohol
- ätherische Öle-haltige Pflanzen wie Thymian, Rosmarin oder Wermut benötigen 50-70 Vol.-% Alkohol
- gerbstoffhaltige Pflanzen wie Eichenrinde, Blutwurz, Hamamelisrinde etc. sollten mit 70 Vol.-% Alkohol angesetzt werden
- das Pflanzenmaterial sollte trocken und gut zerkleinert sein

Zubereitung

Man übergießt in einem weithalsigen Schraubglas z. B. 10 g getrocknetes Pflanzenmaterial mit 50 g Alkohol (35 Vol.-%) bis die Kräuter gut bedeckt sind und stellt das Ganze gut verschlossen für 1-6 Wochen an einen warmen, ggf. dunklen Ort. Während dieser Zeit sollte man den Ansatz täglich mehrfach schütteln, anschließend abfiltrieren (Kaffeefilter) und in dunkle Fläschchen mit Tropfaufsatz abfüllen. Sie können Wodka/Doppelkorn (ca. 40-45 Vol.-% Alkohol) verwenden oder selbst eine Mischung aus 96 Vol.-% Alkohol (Weingeist, erhältlich in Drogerien und Apotheken) und Wasser herstellen. Zur Berechnung der richtigen Wassermenge empfiehlt sich ein Ethanolrechner (Internet).

- 20-30 Tropfen der Tinktur in Wasser einnehmen, 1-3 x täglich
- aufgrund des Alkoholgehaltes sind Urtinkturen auch nach dem Öffnen viele Jahre haltbar