



## WS 101-04 I Bitter macht Fitter

Referentin: Dr. Petra Walter

Donnerstag, 06.02.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr

*"Bittermittel in Wermutblättern, Enzianwurzel und Löwenzahnkraut wirken therapeutisch gegen Ermüdungserscheinungen, sie fördern die Verdauung, stärken das Immunsystem und helfen zum Teil als natürliches Antidepressivum"*

Zitat: Professor Reinhard Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde der Universität Zürich.

Als Bitterstoffe bezeichnet man Verbindungen, die aus verschiedenen, bitter schmeckenden Kräutern zusammengesetzt sind. In ihrer speziellen Zusammensetzung dienen sie als Stärkungsmittel und unterstützen im Besonderen das Verdauungssystem. Hier aktivieren die Bitterstoffe sämtliche Schleimhäute, indem sie sie beweglich, elastisch und rein halten. Darüber hinaus führen sie ein schnelleres Sättigungsgefühl herbei und reduzieren das Verlangen nach Süßigkeiten. Außerdem helfen sie dem Körper bei wichtigen Entgiftungsprozessen.

### Wirkung der Bitterstoffe im Überblick

Je nach Art des Bitterstoffs können sie folgende Auswirkungen auf deinen Körper haben:

- Bitterstoffe können deine Abwehrkräfte stärken – ein starkes Immunsystem auch im Winter!
- Bitterstoffe fördern deine Verdauung – Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl haben keine Chance!
- Bitterstoffe unterstützen die Entgiftung – und helfen so deiner Leber bei ihrer Arbeit!
- Bitterstoffe regulieren deinen Blutzuckerspiegel und unsere Blutfette!
- Bitterstoffe helfen beim Abnehmen – durch den bitteren Geschmack stellt sich schneller das Sättigungsgefühl ein und die Bitterstoffe hemmen den Appetit auf Süßes. Zudem regen sie die Energieverbrennung an und fördern die Fettverdauung!

Bitterstoffe aus Bitterkräutern sind deshalb sehr gesund. Pflanzen mit bitterem Geschmack kommen von Natur aus in vielerlei Kräutern und Gemüse vor. Leider ist es aber heutzutage so, dass aus vielen Gemüsesorten wie etwa Chicorée, Radicchio, ja sogar aus Karotten die Bitterstoffe herausgezüchtet wurden, weil Lebensmittel ohne bitteren Geschmack einfach lieber gekauft und gegessen werden. Wir haben mit unserer modernen Zeit mit unserem Fortschritt also jene Bitterkräuter weggezüchtet, die jedoch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtig sind. Leber und Galle brauchen Bitterstoffe für ihre tägliche Arbeit. Die Verdauungssäfte werden durch bittere Lebensmittel und Kräuter angeregt, dem Magen helfen sie beim Verdauen und für die Gewichtsregulation haben sie eine große Bedeutung. Schon im Mund sorgen sie dafür, dass mehr Speichel produziert wird, der bereits der Vorverdauung der Nahrung dient.





Bitterstoffe sind keine einheitliche chemische Gruppe. Ihre Gemeinsamkeit ist vielmehr, dass sie bitter schmecken. Zu den wichtigsten Bitterstoffen gehören Cynarin, Naringin (Grapefruit) und Lactucin (Salat: Chicoree). Cynarin sorgt zum Beispiel für die Bitternote in Artischocken. Es fördert die Produktion von Gallenflüssigkeit, hilft uns also bei der (Fett-) Verdauung.

Süß, salzig, sauer, umami und bitter. So schmeckt für uns Menschen die Nahrung. Nicht nur die Zunge und deren Geschmacksknospen sind am komplizierten Vorgang des „Schmeckens“ beteiligt. Auch das Gehirn und die Psyche, die diesen dann als gut oder schlecht, wohlschmeckend oder übel bewerten, leisten ihren Beitrag. Unser heutiges Nahrungsangebot umfasst in den meisten Fällen allerdings wenige bittere Lebensmittel. Dazu beigetragen hat die Anpassung unseres Geschmackssinns an Fertigprodukte, die meist übertrieben süß oder salzig sind. Unsere Großeltern aßen noch wesentlich bitterer: Endiviansalat, Chicoree & Co. durften bei keinem Buffet fehlen.

## Übersicht der bitteren Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Tipp
Gemüse	Brokkoli; Rosenkohl, Aubergine, Fenchel, Gurke, Mangold, grüne Paprika, Radieschen, Kohl (z.B. Grünkohl) und Sellerie	Das grüne Gemüse unter den bitteren Lebensmitteln ist in der Regel außerdem reich an abwehrstärkendem Vitamin C und Vitamin K. Jede Jahreszeit bietet regionale Produkte. Im Winter stehen alle Kohlsorten und Sellerie auf dem Speiseplan.
Salate	Chicoree´, Endiviansalat, Radicchio, Rucola oder asiatische Stängelsalate	Wem Bittersalate pur zu bitter sind, mischt eine Handvoll unter milde Gartensalate oder kombiniert eine Honig-Senf-Vinaigrette dazu.
Früchte	Zitrone, Grapefruit, Pomelo oder Kumquat	Die Phytonährstoffe stecken in Fruchtfleisch, Saft und Schale (auf Bioqualität achten!), aber auch in der weißen Haut. Zitrusfrüchte sind die Wahl für den Winter.
Wildkräuter	Enzian, Fieberklee, Wegwarte, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn, Wemut	Wildkräuter strotzen nur so vor Bitterstoffen – zum Vergleich: Eisbergsalat enthält nur 2,5 Prozent der Phytonährstoffe von Löwenzahn. Wildkräuter sind hier im Gegensatz zu Zuchtgemüse nicht weggezüchtet worden. Hauptsaison sind Frühjahr und Sommer.





Kräuter	Salbei, Minze, Thymian, Oregano, Rosmarin, Liebstöckel, Dill, Koriander, Bohnenkraut und Schnittlauch	Frische Kräuter immer reichlich verwenden. Am besten im Biomarkt kaufen oder selbst im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen.
Gewürze	Anis, Muskatnuss, Nelke, Piment, Kardamom, Ingwer, Kurkuma, Zimt	Gewürze bringen im Nu Bitterstoffe in jedes Gericht. Zudem sorgen sie für mehr Aroma, stimulieren Leber und Verdauungsorgane und vertreiben Heißhunger.
Bittere Akzente	Bitterschokolade (ab 70% Kakaoanteil; auf Bioqualität achten), Sesampaste (Tahini), Walnüsse, Senf, Olivenöl	Senf sorgt für bitter-scharfe Noten. Das grasig-grüne Olivenöl schmeckt besonders bitter.

## Wirkungen außerhalb des Verdauungssystem

... in der Lunge

Andockstellen für Bitterstoffe gibt es auch in den Muskeln der Bronchien. Untersuchungen zeigen, dass sich beim Inhalieren von Bitterstoffen die Bronchialmuskulatur entspannt. Die Bronchien weiten sich und das Einatmen fällt leichter. Das könnte die gute Wirksamkeit von bitterstoffreichem Salbei bei Erkältungen erklären.

... in der Haut

Es wurden Bitterstoff-Rezeptoren in der Haut gefunden. Sie fördern die Bildung von speziellen Hauteiweißen und Lipiden, die die Schutzschicht der Hautbarriere bilden. Die Hautbarriere schützt uns vor UV-Strahlung, Bakterien und dem Eindringen von Giften. Vor allem in älterer Haut ist die Dichte der Bitterstoff-Andockstellen besonders hoch. Das mache die Bitterstoffe, so die Wissenschaftler, zu einem interessanten neuen Wirkstoff für die Hautpflege.

...an den Nervenzellen

Bitterstoffe wirken nicht nur in der Haut. Der Bitterstoff Diphenidol regt Nervenzellen zur Ausbildung von Ausläufern, sogenannten Dendriten, an. Da liegt der Gedanke nahe, dass solche Stoffe unsere Denkleistung beflügeln könnten. Beim Lernen beispielsweise verknüpfen sich Gehirnzellen über Dendriten.

*„Bitter macht lustig - und gesund!“*

