

# BITTERSTOFFE – EIN QUÄNTCHEN TÄGLICH VERSÜSST DAS LEBEN



**NADIA BEYER**  
Diplom-Oecotrophologin  
Carrots & Coffee College, Hannover  
Fachakademie für angewandtes  
Ernährungswissen

gezüchtet, weil sich so der Absatz steigern lässt. Waren Gurken, Zucchini und Karotten früher noch bitter, kommen sie heute süßlich daher.

■ Wenn wir an Bitteres denken, macht unser Belohnungszentrum im Gehirn meist nicht gerade Luftsprünge – es sei denn, Sie gehören zu den Liebhabern von Rucola, Grapefruit & Co. Ganz im Gegensatz zu Süßem zeigt der Mensch gegen Bitteres eine angeborene Aversion. Und das aus gutem Grund, denn giftige Substanzen aus der Natur schmecken fast immer bitter. Man soll so vor ihrem Verzehr gewarnt werden. Es wäre jedoch falsch zu denken, dass alles Bittere giftig ist. Man denke nur an Endiviansalat oder den bitteren Geschmack der geliebten Bitterschokolade und des Kaffees. Geschmack ist nachweislich erlernbar und der Mensch bekanntlich ein konditionierbares Gewohnheitstier par excellence. Hinzu kommt, dass Erwachsene über zunehmend weniger Geschmacksknospen verfügen. Ein Grund, warum es Rosenkohl oder Rucola selten über sensiblere Kindergaumen schaffen.

Die Lebensmittelindustrie weiß um unsere Geschmacksvorlieben. Die Nahrungsmittelproduzenten versuchen, in Produkten den sogenannten Bliss point zu finden. Gemeint ist genau die Zuckermenge, die das größte Genussempfinden bei den meisten auslöst und so den größten Umsatz verspricht. In der Landwirtschaft ist eine ähnliche Entwicklung zu beobachten. Bitterstoffe werden zu Gunsten von Wasser und Zucker zunehmend aus Gemüsesorten heraus-

All das hat negative Konsequenzen. Denn Bitterstoffe zählen zu den natürlichen sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die eine Vielzahl sehr positiver gesundheitlicher Wirkungen auf den Organismus entfalten. Bitterstoffe sind, wenn täglich in kleinen Mengen genossen, ein großer Segen. Sie sind ein Muss für eine funktionierende Verdauung, schon die Heilkundigen des Altertums und Mittelalters wussten darum. Nicht ohne Grund stammen die meisten der bitteren Kräuterrezepturen zur Behandlung von Verdauungsstörungen aus dieser Zeit.

Bitterstoffe regen die Magenentleerung und die Bildung sämtlicher Verdauungssäfte an, mit Ausnahme des Speichels. So optimieren sie die Aufspaltung und Verdauung der Nährstoffe, insbesondere der Fette und Eiweiße. Bitterstoffe sind eine besondere Wohltat für die Leber, in der sie die Gallenproduktion und verschiedene Entgiftungsenzyme ankurbeln. Die Galle hat eine natürlich abführende Wirkung und ist dafür zuständig, Fette zu emulgieren und sie so in wasserlösliche Fetttröpfchen zu verwandeln. Nur so kann Fett später vom Darm aufgenommen werden. Entgiftungsenzyme sorgen wiederum dafür, dass Medikamente, Alkohol und andere Schadstoffe in eine wasserlösliche und entgiftete Form überführt werden und dann über Niere und Stuhl den Körper verlassen können.

Wer hätte aber gedacht, dass Bitterstoffe auch den Blutzucker senken, entwässern und das Gewicht regulieren können? Sie wirken gegen übermäßige Gelüste auf Süßes und können zugleich unzureichenden Appetit anregen.

Besonders gute Quellen für Bitterstoffe sind Wildkräuter- und Bitterkräutermischungen, die im Gegensatz zu Kaffee sehr viel mehr Bitterstoffe enthalten. Ein Beispiel für eine solche Kräutermischung ist ANCENASAN herbal. Alkohol schmeckt zwar auch bitter, ist aber selbst in Verbindung mit Kräutern nicht zu empfehlen. Alkohol betäubt und lähmt die Magenschleimhaut und -muskulatur und verleiht so das trügerische Gefühl der Erleichterung und Entleerung nach schwerem Essen, obwohl er das Gegenteil bewirkt. Zudem fördert Alkohol das Wachstum ungünstiger Bakterien im Darm, während Bitterkräuter diese durch ihre antimikrobielle sowie verdauungsfördernde Wirkung reduzieren. Zusammen mit ihrer krampf lösenden Wirkung sind Bitterstoffe auch ein natürliches Mittel gegen Blähungen. ■

## LEBENSMITTEL MIT GESUNDEN BITTERSTOFFEN

**Gemüse:** Radicchio, Rucola, Endiviansalat, Chicorée, Artischocke

**Obst:** Zitruschalen, Grapefruit, Oliven, grüne Papaya

**Heilpflanzen:** Enzianwurzel, Beifuß, Tausengüldenkräuter, Löwenzahn, Olivenblatt, Schafgarbe, Engelwurz, Grüner Tee

**Gewürze:** Nelke, Kurkuma, Schwarzkümmel, Ingwer, Rosmarin