



Artischocken, Brokkoli und Gurken enthalten natürlicherweise Bitterstoffe – idealerweise in Bioqualität

ZUM TRINKEN, ESSEN, CREMEN, LESEN



Für Drinks & Snacks
Für die Pflanzenextrakte in Pulverform gibt es viele Rezeptideen on top (über bitterliebe.de von Bitter Liebe, 100 g, ca. 15 Euro)



Pflegt von außen
Enzian regt die Bildung von Lipiden und Schutzproteinen an und regeneriert die Hautbarriere: „Ruhige Haut Körper-Balm“ (von Velan, 100 ml, ca. 17 Euro)



Tibetische Myrobalane stärkt die Leber-Energie für glänzende Haare, schöne Nägel und einen top Teint: („HepaTib“ von Padma, 60 Kapseln, ca. 28 Euro)



Alkoholfrei
Der gesüßte Mix aus Enzian, Wermut, Ingwer und Pfeffer heizen dem Magen-darmtrakt ein: („Bitter Elixier“-Sirup von Wala, 180 ml, ca. 10 Euro)



Ratgeber
„Bitter. Segen für die Gesundheit“, (Ulrike Köstler, Forum Via Sanitas, 196 S., 18,80 Euro)

Powertrio
Artischocke, Enzianwurzel und Mariendistel wirken im „Artischocken Tonikum“ von Saint Charles (über shop.saint-charles.eu, 500 ml, ca. 22 Euro)



F

rüher war das Leben viel bitterer. Da wurden unsere Geschmacksnerven mit saisonalem Obst und Gemüse fünf-fach trainiert: süß, salzig, sauer, bitter und umami (herzhaft-würzig). Doch um Lebensmittel gefälliger für den Geschmack der breiten Masse zu machen, wurden Bitterstoffe aus Chicorée, Radicchio & Co. nach und nach herausgezüchtet.

Das ist allerdings keine nachhaltige Lösung: Bitter ist zwar nicht jedermanns Geschmack, aber es geht bei den Bitterstoffen nicht nur um (mehr oder weniger widerwilligen) Genuss, sondern auch um zentrale Körperfunktionen im Stoffwechsel.

AUF DER ZUNGE lösen Bitterstoffe umgehend Speichelfluss aus und bringen die Verdauungssäfte in Magen und Darm nachhaltig in Wallung. Auch Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse kommen dadurch in Fahrt, um

Herb HEILT!

BITTERSTOFFE kommen in unserem Essen kaum zum Zuge. Dabei sind sie extrem gesund – sogar für die Haut

Nährstoffe und Fette effektiver aufzuspalten und zu verwerten. Durch eine aktivierte Verdauung bleibt die Darmschleimhaut in Schuss, die Darmflora wird gestärkt.

Außerdem sind Bitterstoffe in der Lage, überschüssige Säuren im Körper zu minimieren und auszuleiten. Viele Menschen nutzen sie deshalb spontan, um Lust auf Süßes und allgemeinen

Heißhunger in den Griff zu kriegen. US-Schauspieler Gwyneth Paltrow etwa schwört längst auf Kräuterbitter als Fatburner, Energie-Sprit, Immun-Booster, Teint-Optimierer oder fürs allgemeine Wohlbefinden.

ECHE KENNER verzichten übrigens darauf, dem strengen Geschmack durch Honig oder Zucker zu entkommen: Nur wenn die Zunge „bitter“ als Reiz empfängt, werden die heilsamen Stoffwechselvorgänge in Gang gesetzt.

Forscher an der Uniklinik Freiburg entdeckten sogar Bitterrezeptoren in der Haut. Führt man ihr beispielsweise Gelben Enzian-Extrakt zu (dessen Wurzel hat den höchsten Bitterwert aller heimischen Pflanzen), wird die Bildung von Lipiden und Schutzproteinen angeregt, der Hautstoffwechsel stimuliert und die Hautbarriere gestärkt. Das Naturkosmetiklabel Velan hat diese Innovation patentiert.

ARIANE HÄUSLER