

ANDREAS HAMMERING

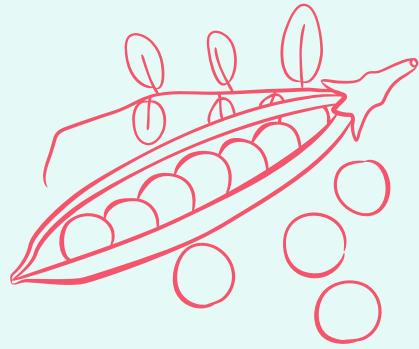
GUT, BESSER, BITTER

Power für
den Darm

Bitterstoffe – die geheimen
Energiespender

südwest

Inhalt



Kapitel 1

Ein Wort zuvor 6

Das Comeback eines fast vergessenen Geschmacks 8

Vom Kaffee-Trinker zum Kaffee-Genießer 9

Zu viel süßer Trost 10

Kapitel 2

Was genau sind Bitterstoffe? 14

Die Wissenschaft vom bitteren Geschmack 14

Bitterkeit kann man messen 18

Bitter macht schlank, zu viel süß macht krank 19

Kapitel 3

**Wie die Bitterstoffe aus unserer Nahrung verschwunden sind
und wie sie jetzt wieder auftauchen** 21

Wo ist das Bittere nur geblieben? 21

Der Preis der modernen Landwirtschaft 22

Wir verhungern vor vollen Töpfen 23

Riesengemüse ohne Geschmack 24

Wildkräuter sind eine gute Lösung 25

Zucker oder Fruchtzucker? Der kleine Unterschied 28

Achtung süße Fallen! 29

An der Liebe zum Süßen ist nichts falsch 30

Die Bitterstoffe kommen zurück 33

Die alten bitteren Gemüsesorten sind wieder da! 34

Bitteres will geschmeckt werden 37

Geschmacksschule: Trainieren Sie Ihre Lust auf Bitteres 37

Kapitel 4

Ein Segen für Körper, Geist und Seele – wie uns Bitterstoffe auf allen Ebenen harmonisieren 39

Die körperlichen Wirkungen 39

Wie Krankheit entsteht 44

Exkurs: Säuren und Basen 47

Säuren und Basen in unseren Lebensmitteln 48

Das Aus für Candida 51

Bitter is better – und zwar vor dem Essen 51

Warum wir ernsthaft die Finger vom Zucker lassen sollten 55

Gefährliche Fülle in der Leibesmitte 57

Tee ist nicht gleich Tee 59

Ein Schnäpschen in Ehren 65

Die psychischen Wirkungen 65

Goodbye Heißhunger! 70

Bei diesen Beschwerden haben sich Bitterstoffe bewährt 72

Kapitel 5

Mit Bitterstoffen helfen und heilen 73

Rezepte gegen die häufigsten Beschwerden von A bis Z 73

Die korrekte Zubereitung Ihres Heiltees 73

Kapitel 6

Wie das Wissen über Bitterstoffe in allen Völkern rund um den Globus überlebt hat 87

Bitterstoffe in den verschiedenen Medizinkulturen 87

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) 88

Die indische Heilkunde des Ayurveda 94

Die Tibetische Medizin 97

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 99

Die indianische Heilkunde 103

Essiac-Tee 105

Kapitel 7

Mit Bitterkräutern leben – die 20 wichtigsten Heilpflanzen im Porträt, mit Rezepten und Anwendungsbeispielen 106-127



Andorn 108



Artischocke 109



Beifuß 110



Benediktenkraut 111



Condurangorinde 112



Engelwurz 112



Enzian, Gelber 113



Galgant 114



Hopfen 115



Ingwer 116



Kalmus 117



Kardamom 118



Kurkuma 119



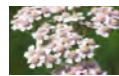
Löwenzahn 120



Mariendistel 121



Pomeranze 122



Schafgarbe 123



Tausendgüldenkraut 124



Wermut 126



Zitwer 127

Kapitel 8

Bittertinkturen, Bittertees und Pflanzensäfte 128

Verschiedene Darreichungsformen und Zubereitungen 128

Was sind eigentlich Tinkturen? 128

Was sind Essenzen und Elixiere? 129

Bitterkonzentrate im Handel 131

Gibt es Menschen, die keine Bittermischungen einnehmen sollten? 131

Wenn Alkohol ein Problem ist 132

Bittertees – Haus- und Heilmittel in flüssiger Form	133
Frische bittere Pflanzen-Pressäfte	135
Bitter-Heilweine	136

Kapitel 9

Genuss und Heilung – wie Bitternuancen unser Leben versüßen und den Horizont erweitern 138

Im Spannungsbogen der Gegensätze	138
Bitter ist plötzlich angesagt	138
Grüntee – das vielleicht gesündeste Getränk der Welt	139
Schokolade, fast schon ein Wundermittel	141
Rotwein – Gesundwein	142

Kapitel 10

Die Acht-Wochen-Gourmet-Kur mit Bitterstoffen 144

Und Spaß macht's auch noch!	144
Einzelkraut oder lieber gemischt?	146
Die Frühstücksideen	151
Müslis & Co.	151
Frühstücksbreie	154
Die bunte Smoothie-Flotte	156
Warme Frühstücksdinks	158
Die kalten Gerichte	159
Salate und Rohkost	159
Warme Gerichte	165
Die Suppen	165
Gemüse in allen Variationen	170
Noch gründlicher entgiften	176

Register 179

Bildnachweis 183

Impressum 184

Ein Wort zuvor

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Gut, besser, bitter“ – dieser Titel ist nicht übertrieben oder reißerisch, denn Bitterstoffe sind wichtiger denn je! Es ist eine richtige Katastrophe, was mit unserer Ernährung geschehen ist: Die Bitterstoffe sind aus den Nahrungsmitteln weitestgehend herausgezüchtet worden, und stattdessen finden wir Zucker, Fett und Salz im Überfluss, nicht nur in den meisten Fertiggerichten und Konserven.

Gerade der übermäßige Konsum von Zucker ist für die gesundheitlichen Probleme und Zivilisationskrankheiten in den westlichen Gesellschaften stark mitverantwortlich. Das Bittere als natürlicher Gegenspieler des Zuckers eignet sich hervorragend, um dieser Tendenz entgegenzuwirken.

Denn Bitterstoffe stärken den Körper, das Immunsystem und die Psyche und haben starke Slow-Aging-Eigenschaften. Noch vor dem Zweiten Weltkrieg wussten sehr viele Menschen über die Bitterstoffe in Gemüse und Heilpflanzen und ihre positiven und gesunden Eigenschaften Bescheid. Sie waren fester Bestandteil der Natur-Apotheke! Ein Wissen, das überall auf der Welt gepflegt wurde – zum Teil bis heute. Doch ist den westlichen Gesellschaften dieses Wissen in den letzten Jahrzehnten abhandengekommen, obwohl die positiven und heilenden Eigenschaften der Bitterstoffe mittlerweile von der modernen Phytomedizinforschung bestätigt wurden.

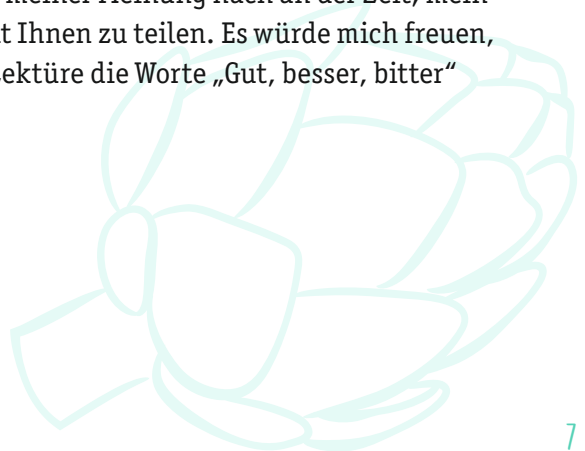
In einer Welt, in der die Bedrohung durch resistente Bakterien und Virenseuchen von Jahr zu Jahr zunimmt, sollten wir uns die Kraft der Bitterstoffe allein schon für die Prophylaxe zunutze machen. Denn es gilt auch heute noch der Satz des französischen Forschers Claude Bernard: „Le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout“ („Das Bakterium ist nichts, der

Nährboden ist alles!“), womit er die These von Louis Pasteur infrage stellte, der die Bakterien als Alleinschuldige sah. Bitterstoffe helfen uns dabei, eben nicht zu diesen „Nährböden“ für Bakterien und Viren zu werden. Aber auch bei akuten Beschwerden eignen sich Bitterstoffe als begleitende oder alternative Therapie. Die Natur zeigt es uns: Viele Tiere fressen instinktiv bittere Kräuter, wenn sie akut erkranken.

Lernen Sie also die Bitterstoffe kennen und lieben und profitieren Sie von ihren positiven Eigenschaften: Der Körper wird entgiftet, überflüssige Pfunde verschwinden, die Verdauung wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Entdecken Sie darüber hinaus die Welt der „Geschmäcker“ wieder neu. Denn erst wenn Sie Bitteres essen, können Sie auch das Süße wieder richtig genießen und wertschätzen! Bald werden Sie sagen: „Mit Bitterem geht es mir und meiner Gesundheit richtig gut!“

Mein Beruf (und meine Berufung) als Allgemeinmediziner und naturheilkundiger Arzt haben mich mit der faszinierenden Welt der Bitterstoffe in Berührung gebracht. Nun ist es meiner Meinung nach an der Zeit, mein Wissen in Form dieses Buchs mit Ihnen zu teilen. Es würde mich freuen, wenn Sie selbst am Ende Ihrer Lektüre die Worte „Gut, besser, bitter“ ausdrücklich bejahen könnten.

Herzlich
Andreas Hammering



Das Comeback eines fast vergessenen Geschmacks

Wie erfreulich, dass wir wieder Gefallen am Bitteren gefunden haben. Fast wäre es ja ganz aus unserer Nahrung verschwunden, aber mit dem wachsenden Gesundheitsbewusstsein kommt es endlich wieder in Mode. **Gut, besser, bitter** – es war höchste Zeit!

Vielen Menschen ist der bittere Geschmack schon so fremd geworden, dass es sie richtig schüttelt, wenn sie ihn auf der Zunge spüren. Ein sicheres Zeichen übrigens, dass man ihn bitter nötig hat. Bitterstoffe begleiten die Menschheit seit Urzeiten. In vielen Kulturen rund um den Globus galten und gelten sie als Universalmittel zum **Gesundbleiben** und **Wieder-gesund-Werden**. Eigentlich kaum zu verstehen, dass diese Allround-Helfer so in Vergessenheit geraten konnten.

Dass Bitterkräuter bewährte Helfer bei Verdauungsproblemen sind, haben die meisten Menschen schon am eigenen Leib erfahren. Denken wir nur an die bitteren Verdauungsschnäpse, auf die schon unsere Eltern und Großeltern geschworen haben. „**Runter damit**“, ermunterten sie uns nach dem üppigen Festmahl. Wir haben beim Herunterschlucken zwar schreckliche Grimassen gezogen, aber dann spürten wir die wohltuende Wirkung im Magen und waren mit der Welt versöhnt.

„**Bitter is better**“, heißt es im Englischen. Das ist immer richtig, und es gilt für alle Bereiche des Lebens. Bittersubstanzen helfen nicht nur bei körperlichen Beschwerden, sie gelten auch als bewährte Schönheitsmittel, weil sie für eine reine Haut, straffes Gewebe und klare Gesichtszüge sorgen, den gesamten Organismus entgiften und auf vollkommen

natürliche Art die Pfunde purzeln lassen. Sogar der Geist profitiert von diesen Substanzen: Als hochpotente **Gute-Laune-Macher** tragen sie dazu bei, dass wir uns wohlfühlen und positiv ins Leben schauen. Im Übrigen kann man die Bedeutung des Bitteren auch im übertragenen Sinne verstehen: Wir können das **dolce vita** erst dann richtig genießen, wenn wir auch die bitteren Seiten des Lebens erfahren haben.

Was wäre süß ohne bitter! Jede Geschmacksrichtung hat ihre Gegenspieler und darüber hinaus eine ganz bestimmte Wirkung auf Körper und Psyche, die man gezielt zur Heilung einsetzen kann. Um gesund zu bleiben, brauchen wir alle Geschmacksrichtungen in unserer Nahrung in ausgewogener Form – **Scharfes** ebenso wie **Salziges**, **Saures** und **Herbes**, **Süßes** ebenso wie **Bitteres**, nicht zu vergessen die fleischig-herzhafte Geschmacksrichtung **Umami**.

Wenn man sich anschaut, wie wir uns heute ernähren, wird aber schnell deutlich, dass die gesunde Mischung der Geschmacksrichtungen in eine dramatische Schieflage geraten ist. Wir essen viel zu süß, viel zu salzig und viel zu umami. Vor allem für die an Fast Food gewöhnte Generation 2.0 ist der bittere Geschmack heute so ungewohnt, dass sich viele kaum noch vorstellen können, ihren Kaffee schwarz zu trinken. Dabei täten sie ihrem Körper damit einen Gefallen. Denn **Kaffee** besitzt neben seiner stimulierenden Wirkung auch **Heilkräfte**, die genau in seinem bitteren Geschmack stecken. Eine gute Idee also, den Espresso nach dem Essen mal ganz ohne Milchschaum zu probieren und vor allem ungesüßt, damit die Zunge das Bittere schmecken kann.

Vom Kaffee-Trinker zum Kaffee-Genießer

Über 1000 Tassen Kaffee trinkt jeder Deutsche im Jahr. Kann das gesund sein? Die Wissenschaft ist sich nicht einig – was aber daran liegen könnte, dass viele Wissenschaftler zu den Kaffeetrinkern zählen. Fakt ist: Koffein regt die Nebennieren an, mehr Adrenalin zu produzieren. Während wir also

gemütlich am Tisch sitzen, bereitet sich der Körper auf einen Kampf vor. Bei ständig hohem Koffeinlevel befindet sich der Organismus sogar permanent in einer Stress-Situation. Fakt ist auch: Koffein kann süchtig machen und trägt zur Übersäuerung des Organismus bei, vor allem der Filterkaffee. Filterkaffee in Mengen getrunken, macht durch seine diuretische Wirkung Falten. Die gute Nachricht: Sie können einiges tun, damit Ihr Körper weniger unter Ihrem Morgenritual leidet. Werden Sie zum Kaffee-Gourmet!

- Kaufen Sie möglichst Bio-Kaffee und in einem der kleinen Läden, die sich auf eine schonende Röstung spezialisiert haben. Je langsamer und weniger heiß die Bohnen geröstet werden, umso weniger Acrylamid steckt darin. Das ist der krebserregende Schadstoff, der bei der Erhitzung von Kaffeebohnen entsteht. Am wenigsten Acrylamid enthält die Sorte Arabica in einer dunklen Röstung.
- Trinken Sie Espresso. Aufgrund der deutlich geringeren Trinkmenge und der schnelleren Zubereitung nehmen Sie damit weniger Schadstoffe zu sich.
- Trinken Sie Ihren Kaffee schwarz, ohne Zucker und ohne Milch. Milch reduziert die Menge der gesunden Antioxidantien im Kaffee.
- Falls Sie meinen, Ihren Kaffee nicht pur genießen zu können, geben Sie einen kleinen Schuss flüssige, ungezuckerte Sahne in die Tasse. Damit neutralisieren Sie die Säure und schmecken trotzdem noch genügend Bitterstoffe, die ja das mit Abstand Gesündeste an diesem Genussmittel sind. Wenn Sie es noch toppen möchten, geben Sie einige Tropfen einer Bittertinktur hinein. Was genau das ist, erfahren Sie ab Seite 130. Der Geheimtipp hier heißt „Bitterstern“, weil diese Mischung dem Kaffee zusätzlich eine verführerische Kardamom-Note verleiht.

Zu viel süßer Trost

Wir haben uns in den letzten 20, 30 Jahren zu rechten Zuckermäulchen entwickelt. Das fängt oft schon im Mutterleib an. Studien haben gezeigt, dass das Ungeborene auf die Essensvorlieben der Mutter programmiert wird. Heute müssen wir schon ganz bewusst gegensteuern, um nicht automatisch der Zuckersucht zu verfallen. Schon als Kinder wurden wir mit Süßigkeiten für gute Taten belohnt, bekamen das Trostbonbon, wenn wir

uns wehgetan hatten. Mit dem Ergebnis, dass wir als Erwachsene ohne nachzudenken zu Schokolade greifen, um uns über die Kümernisse des Alltags hinwegzutrusten. Auch wenn wir uns etwas ganz Besonderes gönnen, hat es oft einen süßen Geschmack. Für viele Menschen ist es überhaupt kein Problem, während ihrer Lieblingsserie im Fernsehen eine ganze Packung Schokokekse zu verdrücken – kennen Sie das auch?

Die Wiederentdeckung des Bitteren ist die längst fällige Antwort auf das Übermaß an Zucker, mit dem wir heute konfrontiert werden. Und hier ist nicht nur die Rede von offensichtlichen Süßigkeiten wie Gummibärchen oder Schokoriegeln, sondern auch von den versteckten Zuckern in industriell hergestellten Fertigprodukten.

Können Sie sich vorstellen, dass der Durchschnittsbürger pro Jahr 36 kg Zucker isst? Das entspricht dem halben Körpergewicht! Wir alle wissen, dass die süßen Sünden zusammen mit Fett und Weißmehl so besonders verführerisch schmecken und uns den Speckgürtel um die Leibesmitte „spendieren“.

Wie gut, endlich ein Mittel zur Hand zu haben, das uns vom Zucker wegbringen und viele Ernährungssünden ausgleichen kann. Nur ein kleines

Beispiel: Nach dem Genuss süßer Nahrung hat der Körper einen höheren Bedarf an Bauchspeicheldrüsensekret, und um das zu produzieren, braucht er Bitterstoffe. Wer schlau ist und sein Tiramisu mit etwas bitter Schmeckendem abrundet, kann sich damit guten Gewissens zurücklehnen. Einen Amaro, bitte! In dem Namen (*amaro* heißt bitter) klingt der Inhalt bereits an.



Zucker ist Dick- und Krankmacher Nummer eins.