

Manche mögen es bitter... und das ist gut so!

Dr. Matthias Coen schreibt im Montakt.

Sobald unsere Zunge die Geschmacksrichtung „bitter“ wahrnimmt, starten sämtliche Verdauungssäfte über eifrig ihre Arbeit. Bitterstoffe regen die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Bauchspeicheldrüsensekret an, um die Nahrung in verwertbare Bestandteile aufzuspalten. Wichtig für den Darm, denn nur so kann er die eintrudelnden Nährstoffe richtig aufnehmen.

Apropos Darm: Bitterstof-

fe haben noch eine positive Eigenschaft. Sie fördern die Peristaltik, also den Transportweg der Nahrung. Dadurch wird die Schleimhaut des Darms dazu ange-regt, verstärkt Stoffwechselschlacken auszuscheiden.

Bitterstoffe stärken das Immunsystem

In der Darmschleimhaut befinden sich mehr als 80% des körpereigenen Immunsystems. Heißt also: Geht es dem Verdauungssystem gut, profitieren auch die Abwehrkräfte. Durch ihre sekretfördernden Eigenschaften wirken Bitterstoffe wie ein Training auf die Schleimhaut des Verdauungstraktes. Durch den bitteren Geschmack ziehen sich die Schleimhäute zuerst zusammen und deh-

nen sich dann wieder aus – Krankheitserreger, Gifte und Schlacke werden dadurch rascher ausgeschie-den.

Bitterstoffe sind gute Basenspender

Der übermäßige Verzehr von Zucker und Fertigprodukten bewirkt im Körper eine vermehrte Freisetzung an Säuren. Langfristig reagiert ein mit Säuren überschwemmter Organismus vergrämt – eine verstärkte Krankheitsanfälligkeit kann die Folge sein. Der reichliche Genuss von basi-schen Lebensmitteln wirkt dem entgegen. Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann.

Dabei liefern Bitterstoffe

nicht nur Basen, sondern fördern auch deren Produktion. Sie stimulieren näm-lich die sogenannten basophilen Drüsen im Verdauungstrakt, die eine Schlüsselfunktion in der körpereigenen „Basenproduktions-stätte“ haben. In Hinblick auf die täglich eintreffenden Säuren stellen sie ein wichtiges Puffersystem dar.

Bitterstoffe helfen beim Abnehmen

Bitteres hat sich auf dem Weg zur Wunschfigur in mehrfacher Hinsicht bewährt. Bitterstoffe hemmen den Appetit auf Süßes. Zugegeben, es kostet Überwindung, statt zu Keksen und zu Schokolade zu Ru-cola und Artischockenherzen zu greifen. Durch den bitteren Geschmack im Mund lässt jedoch der Gus-

to auf Süßes rasch nach. In-dem sie rascher das Gefühl vermitteln, satt zu sein, wirken Bitterstoffe als natürliche Essbremse.

Und noch einen Vorteil haben sie: Bitterstoffe regen die Energieverbrennung an, fördern die Fettverdauung und tragen so zur gesunden Regulation des Körpergewichts bei.

.....
In den Apotheken ist ein Präparat in Tropfen mit Odermennigkraut, Löwen-zahn, Mistel, Ringelblumenblüten, Galgant, Pomeranzen-schalen, Tausendgülden-kraut, Käseppappel, Schafgar-be und Spitzwegerich er-hältlich.

Lassen Sie bei Bedarf 10 bis 15 Tropfen auf der Zun-ge zergehen oder in etwas Wasser gelöst trinken.

