

Hannelore Fischer-Reska

Die Bitterstoff Revolution

**Natürliche Vorsorge
und sanfte Heilung über den Darm**



südwest

HANNELORE FISCHER-RESKA

DIE BITTERSTOFF- REVOLUTION

NATÜRLICHE VORSORGE UND
SANFTE HEILUNG ÜBER DEN
DARM

südwest[°]
EBOOKS

Hannelore Fischer-Reska

Die Bitterstoff Revolution

Natürliche Vorsorge
und sanfte Heilung über den Darm



Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Bitter macht Freude](#)

[Bitterstoffe - so wichtig wie nie zuvor](#)

[Was Bitterstoffe alles können](#)

[Was sind denn nun eigentlich Bitterstoffe?](#)

[Über die Wirkung der Bitterstoffe](#)

[Kleine »bittere« Geschichte](#)

[Die historischen Wurzeln der Bitterstoffrevolution](#)

[Renaissance des Bitteren](#)

[Von der »Tinctura sacra« zum »Bitterstern«](#)

[Bitterpflanzen stellen sich vor](#)

[Andorn für Magen und Darm](#)

[Artischocke - Medizin und Delikatesse](#)

[Beifuß - nicht nur gegen müde Beine](#)

[Benediktenkraut - Likör und viel mehr](#)

[Bitterholz - kleiner Baum mit großer Wirkung](#)

[Bitterklee - Heilkraft aus sumpfigen Wiesen](#)

[Bittersüß - auf die Dosis kommt es an](#)

[Bockshornklee - Kraft, die aus dem Samen kommt](#)

[Chinarinde - Heilgeheimnis der Inkas](#)

[Condurangorinde - Heilpflanze der Schamanen](#)

[Engelwurz - Kräuterkraft aus dem Norden](#)

[Enzian - das Bitterste vom Bitteren](#)

[Galgant - das Gewürz des Lebens](#)

[Hopfen - anregend und beruhigend zugleich](#)

[Ingwer - die aromatische Powerknolle](#)
[Kalmus - gut für Magen und Darm](#)
[Kardamom - aromatischer Verdauungsstarter](#)
[Kurkuma - gallegelbes Gallemittel](#)
[Löwenzahn-das Gallenelixier](#)
[Mariendistel - zum Schutz der Leber](#)
[Schafgarbe - heilt Wunden und glättet Falten](#)
[Tausendgüldenkraut - für Verdauung und gute Nerven](#)
[Wegwarte - Wohltat für den Magen](#)
[Wermut - das bittere Magenkraut](#)

[Bitterstoffe für jeden Tag](#)
[Bittere Tees und Tinkturen](#)

[Helfen und heilen von A bis Z](#)
[Mit Bitterstoffen rundum gesund](#)

[Bitterstoffe in der Küche](#)
[Die besten Rezepte für Gourmets](#)

[Adressen](#)

[Literatur](#)

[Register](#)

[Bildnachweis](#)

[Copyright](#)

Bild 5



Vorwort



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

der Titel dieses Buches - »Die Bitterstoffrevolution« - soll nicht reißerisch sein und ist keineswegs als Provokation gedacht. Nein, es ist wirklich eine revolutionäre Aufgabe, dem »Bitteren« in unserem Leben, vor allem aber in unserem Geschmack, wieder den Stellenwert zu geben, den es verdient hat und den es wieder einnehmen muss, wenn wir auf Dauer gesund bleiben oder es wieder werden wollen. Heute bevorzugen die meisten Menschen ja das »Süße« - entweder in Form von echten Süßigkeiten oder als kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, wie Teig- und Backwaren, oder gar als Alkohol. Vielleicht hat das damit zu tun, dass vielen Menschen in unserer rauen, hektischen Zeit die »Süße« des Lebens zu fehlen scheint und sie diesen Mangel damit kompensieren wollen.

Was geschieht aber dann? Die vermeintlichen Tröster helfen nur vorübergehend. Denn sie alle - Süßigkeiten, Kohlenhydrate und auch Alkohol - werden im Körper sehr

rasch zu Zuckern abgebaut. Dann ist es mit dem Wohlgefühl vorbei; Stoffwechselstörungen, Übersäuerung und Übergewicht sind die unvermeidbaren Folgen einer solchen Lebensweise. Früher oder später kommt es zu Gesundheitsstörungen oder sogar zu ernsthaften Erkrankungen, welche die »Süße des Lebens« schnell wieder beeinträchtigen.

Viele, leider viel zu viele Menschen sind heute von dieser verhängnisvollen Fehlentwicklung betroffen, und es werden immer mehr. Deshalb ist es höchste Zeit für eine revolutionäre Wende in unserem Verhalten. Sie kann damit beginnen, dass wir uns wieder auf etwas besinnen, was lange vor unserer Zeit für viele Menschen ganz selbstverständlich war, aber heute vergessen zu sein scheint: nämlich die heilsame Wirkung der Bitterstoffe, die uns als universelle pflanzliche Heil- und Lebensmittel zur Verfügung stehen.

Bitterstoffe als universelle Heilund Lebensmittel

Das Revolutionäre an den bitterstoffhaltigen Pflanzen ist, dass sie eine umfassende, nebenwirkungsfreie Wirkung auf den gesamten Organismus haben, also nicht nur – wie manche annehmen – auf den Verdauungstrakt wirken, sondern auch auf Herz und Kreislauf, auf das Gehirn- und Nervensystem, das Immunsystem und auf die Säure-Basen-Balance im Organismus, denn Bitterkräuter wirken basisch. Die traditionelle chinesische Medizin hat dem Herzen den bitteren Geschmack zugeordnet – und als Gefühl die Freude. Man kann also mit Fug und Recht sagen: Bitter macht Freude!

Bitterstoffe - nie waren sie so nötig wie heute

Ich möchte hier in diesem Buch über die bitterstoffhaltigen Heilpflanzen und die daraus hergestellten Tinkturen schreiben, die regelmäßig und langfristig eingenommen ein echtes Wohlbefinden und dauerhafte Gesundheit schenken können und in diesem Sinne als effektives Anti-Aging zu werten sind.

Wenn Sie in den nachfolgenden Kapiteln über die Wirkung der einzelnen Pflanzen lesen, werden Sie hoffentlich dieselbe Begeisterung verspüren, die ich seit 25 Jahren erfahre, wenn ich meinen Patienten eine Bitterkräutertinktur verschreibe. Die bitteren Pflanzen mit ihren manchmal fast unglaublichen Wirkungen haben mich so fasziniert, dass ich selbst acht Jahre lang an einer Bitterkräutertinktur geforscht habe, die vor allem für den heutigen Menschen geeignet ist, der in einer Umwelt leben muss, von deren Giften und Belastungen die Ärzte und Apotheker vor Hunderten von Jahren noch keine Ahnung haben konnten. Und ich möchte sogar sagen: »Nie waren Bitterstoffe so nötig wie heute!«, um den Umweltbelastungen, denen wir alle nicht entgehen können, standzuhalten.

Für ein rundum fittes Immunsystem

Nach meinen in 25 Jahren gesammelten Erkenntnissen und Erfahrungen kann ich behaupten, dass die bitterstoffhaltigen Pflanzen das größte Wirkungsspektrum von allen Pflanzenfamilien überhaupt aufweisen. Vor allem deshalb, weil sich ihre belebende und harmonisierende Kraft über die gesamte, mehrere hundert Quadratmeter große Oberfläche unserer inneren Häute, der Magen-Darm-Schleimhaut sowie auch der Lungen- und der Genitalschleimhaut vermitteln.

Allein auf der Darmschleimhaut, deren Oberfläche durchschnittlich etwa 200 Quadratmeter umfasst, befinden sich 80 % unseres Gesamtimmunsystems. Durch Umweltbelastungen und falsche Ernährung wird dieses körpereigene Abwehrsystem extrem strapaziert. Die einzige biologische Möglichkeit, um dieses lebenswichtige System zu aktivieren und zu tonisieren, bieten die Bitterstoffe. Das bedeutet aber nichts anderes, als dass die Bitterstoffe auf natürliche Weise unsere körpereigene Abwehr sowohl erhalten als auch verbessern können.

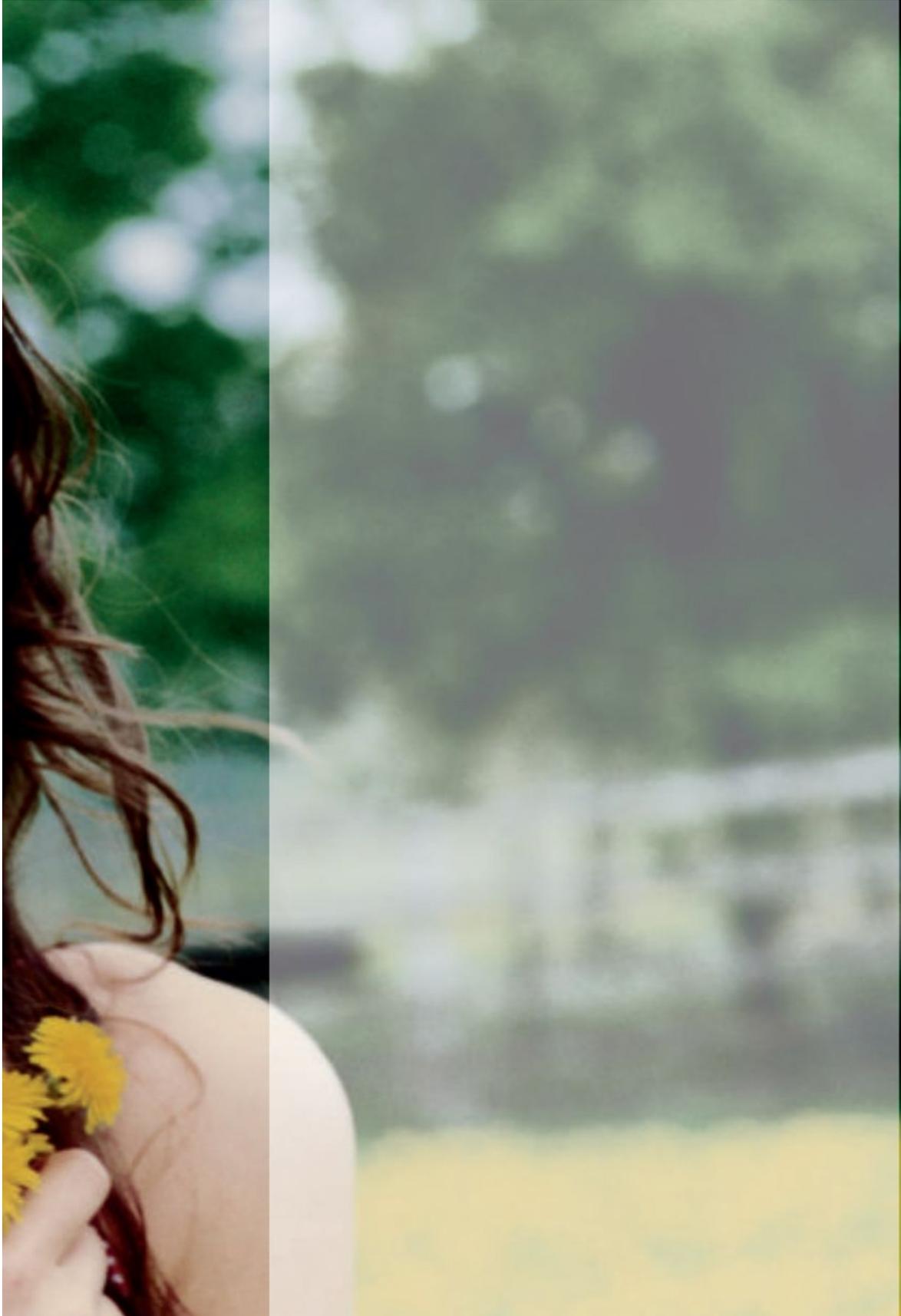
Ich wünsche mir, dass Ihnen dieses Buch und die regelmäßige Einnahme von Bitterstoffen viel Nutzen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bringen!

München, im Januar 2005
Hannelore Fischer-Reska

Bild 36



Bild 37



Bitter macht Freude

Der Wohlstandsmensch schadet seinem Wohl: Er isst viel zu viel, viel zu fett und vor allem auch viel zu süß. Bewegungsmangel tut ein Übriges: Zivilisationskrankheiten breiten sich immer weiter aus.

Lesen Sie in diesem Kapitel, dass der Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden immer auch über Bitterstoffe führt. Sie bewirken, dass der Appetit ganz allgemein und vor allem auf Süßes auf ein vernünftiges Maß gezügelt wird. Gleichzeitig sorgen sie für eine gesunde Verdauung und schützen den Organismus vor Übersäuerung sowie vor vielen anderen Störungen und Krankheiten.

Bitterstoffe - so wichtig wie nie zuvor

»Mit dem Kopf in der Zukunft, mit dem Bauch in der Steinzeit!« So hatte ich schon in meinem Buch »Die Entsäuerungsrevolution«, ebenfalls im Südwest Verlag erschienen, eines der gravierendsten Gesundheitsprobleme unserer Zeit beschrieben. Das trifft auch voll und ganz auf unser Thema zu. Denn während sich Umwelt, Lebensbedingungen, Ernährungssituation und viele andere äußere Umstände unseres Daseins in den Jahrtausenden menschlicher Existenz entscheidend verändert haben, funktioniert unser Organismus immer noch so wie der eines Steinzeitmenschen. Mit anderen Worten: Die Ergebnisse des kulturellen und technischen Fortschritts und die der biologischen Evolution klaffen weit, weit auseinander. Dabei ist auch zu bedenken, dass sich diese »Evolutionslücke« zunächst nur sehr langsam öffnete und erst seit Beginn des

technisch-industriellen Zeitalters außerordentlich rasch größer wurde.

info - box

Deutsche werden dicker und dicker

Wie aus dem jüngsten Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hervorgeht, sind 65 % der Männer und 55 % der Frauen in Deutschland übergewichtig.

Inzwischen gehen 68 % der Todesfälle auf ernährungsbedingte Krankheiten zurück.

Der Preis des Fortschritts

Auf unserem Weg aus der Vergangenheit in die Zukunft haben wir zweifellos Grandioses erreicht und sehr vieles gelernt, aber doch auch so manches vergessen und Wichtiges verloren, was uns heute schon fehlt und uns morgen in ernsthafte Bedrängnis bringen könnte.

Zu diesem Manko zwischen unseren eigentlichen Bedürfnissen und unserem heutigen Verhalten gehört mit an erster Stelle unsere Ernährungsweise. Während unsere Vorfahren sich vorzugsweise mit naturbelassener pflanzlicher Kost verpflegten, selten einmal ein Stück Fleisch, einen Fisch oder ein Ei verzehrten und Zucker - wenn überhaupt - nur als ganz rare Delikatesse kannten, verhalten wir uns genau entgegengesetzt. Wir essen kaum noch naturbelassene Nahrung, dafür aber viel zu viel, viel zu fett und vor allem auch viel zu süß! Wenn man dann noch bedenkt, dass wir, ganz im Gegensatz zu unseren Vorfahren, kaum noch körperlich arbeiten, sondern die meiste Zeit sitzend tätig sind und unsere Wege vorwiegend auf Rädern

(meist nicht einmal auf Fahrrädern) zurücklegen, müssten uns die Folgen eigentlich klar sein. Müssten, aber sind sie offensichtlich nicht, denn sonst würden wir unser Verhalten ja wohl doch ändern ...

Bitterstoffe als natürliche Appetitzügler

Sicher, wir sind hauptsächlich selbst schuld an dieser Misere, die – trotz der oft gerühmten Errungenschaften der modernen Medizin – früher oder später unser Wohlbefinden beeinträchtigt und nicht wenige sogar krank werden lässt. Dazu kommt auch, dass uns ein wichtiges Regulativ für unsere Ernährungsweise abhanden gekommen ist, das für unsere Vorfahren ganz selbstverständlich war, und das sind – Sie ahnen es – die Bitterstoffe. Früher waren diese natürlichen Essbremsen im Getreide, in fast allen Gemüsen und in vielen Obstsorten enthalten. Sie bewirkten, dass der Appetit ganz allgemein und vor allem der auf Süßes auf ganz natürliche Weise auf ein gesundes Maß gezügelt wurde. Gleichzeitig sorgten sie für eine gesunde Verdauung und schützten den Organismus vor Übersäuerung sowie vor vielen anderen Störungen und Krankheiten, wovon später noch ausführlich die Rede sein wird.

Wo sind sie geblieben?

Das täten sie auch heute noch, wenn sie uns nicht weitgehend abhanden gekommen wären, jedenfalls in unserer »normalen« Ernährung. Dem Trend zum »Süßen« folgend, haben Lebensmittelindustrie und landwirtschaftliche Massenerzeuger alles daran gesetzt, jede Spur von bitterem Geschmack aus den Pflanzen und Früchten herauszuzüchten. Das Ergebnis war und ist für die Produzenten durchaus positiv. Solchermaßen ihrer Bitterstoffe beraubte Nahrungsmittel verkaufen sich besser und vor allem in größeren Mengen. Für die Konsumenten, also für uns alle, erweist sich das aber als Risiko. Es fehlt ja

nicht etwa nur der bittere Geschmack, sondern es fehlen vor allem die natürlichen »Appetitzügler« – eben die Bitterstoffe, die dafür sorgen, dass wir nicht mehr essen, als wir brauchen und als es uns gut tut. Wenn heute bereits jede(r) Dritte unter mehr oder weniger starkem Übergewicht und den entsprechenden Folgen leidet, dann dürfte hier eine der Ursachen dafür zu finden sein.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an eine Zeitungsmeldung, die ich vor wenigen Jahren las. Man hatte aus einer Rapsorte die Bitterstoffe herausgezüchtet. Rehe, die sich an diesem Rapsfeld gütlich taten, haben so viel davon gefressen, dass sie im wahrsten Sinne des Wortes geplatzt sind. Sie sind jämmerlich verendet, weil sie keine natürliche Bitterstoffbremse mehr hatten, die ja bisher verhinderte, dass sich die Tiere überfraßen.

Die süße Spirale

Das Zuviel ist das eine, das zu Süße ist das andere. Und das ist ganz besonders brisant. Denn Süßes – also Zucker – macht wieder Appetit auf Süßes. Wer dem nicht widerstehen kann oder will, gerät sehr schnell in eine teuflische Spirale, die sich von Tag zu Tag schneller dreht und gewiss nicht ohne Folgen bleibt. Stoffwechselstörungen bis hin zu Diabetes mellitus, eine zunehmende Übersäuerung des gesamten Organismus sowie ein rasch wachsender Speckgürtel um Bauch und Hüften sind das traurige Ergebnis des häufigen Heißhungers auf Praline & Co. Auch hier könnten die Bitterstoffe helfen, wenn wir sie denn hätten. Sie unterdrücken nämlich ganz natürlich das starke Verlangen nach den süßen Sachen, ohne dass man es bemerkt. Wirkte dieses Regulativ, könnten wir ohne große Gewissensbisse hin und wieder ganz zwanglos zur Pralinschachtel greifen und zwischendurch ohne Mühe darauf verzichten. Am besten wäre es natürlich, wenn es sich um Pralinen aus bitterer Schokolade handelte, die mit einer delikaten Bittermischung gefüllt sind. Wo man solche bekommt, erfahren Sie auf Seite 188.

Im Durchschnitt verzehrt der Bundesbürger jährlich 35 Kilogramm Zucker und 2 Kilogramm Kakaomasse.

Spätestens an dieser Stelle sollten Sie mir zustimmen, dass es höchste Zeit ist, den Bitterstoffen wieder den ihnen gebührenden Platz einzuräumen. Aber wie? Darauf zu warten, dass Landwirtschaft, verarbeitende Industrie und Handel sich auf die alten Werte besinnen und wieder bitterstoffhaltige Nahrungsmittel im großen Umfang auf den Markt bringen, dürfte unter den schon beschriebenen Umständen wenig aussichtsreich sein.

Der lange Weg zum Erfolg

Wie also kommt man zu den so dringend benötigten, lebenswichtigen Substanzen? Vor dieser Frage stand auch ich, als ich mir vor einigen Jahren das Ziel stellte, für meine Patienten eine wirksame Bitterstoffmedizin zu entwickeln. Nach dem Studium der vorhandenen Literatur wurde mir bald klar, dass der Weg dahin nur über die bitterstoffhaltigen Heilkräuter führen konnte.

Ich hatte seit Beginn meiner Praxis schon immer mit »Amara-Tinkturen«, also Bitterstoffmischungen, gearbeitet und meinen Patienten als Basismedikamentation gegeben. Im Lauf der Zeit genügten mir aber die angebotenen Tinkturen einfach nicht mehr. Die eine hatte etwas, eine andere hatte etwas anderes – keine hatte alles, was ich mir vorstellte.

Das Vermächtnis des Müllers

Zu dieser Zeit machte ich jedes Jahr eine Felke-Lehm-Kur in Bad Sobernheim. In der Nähe ist der Disibodenberg mit der Ruine des Klosters, in dem Hildegard von Bingen, die große Naturheilerin des Mittelalters, gewirkt hatte. Am Fuß des Disibodenbergs steht eine Wassermühle, die schon zu Hildegards Zeiten in Betrieb war. Der Müller, ein schmaler, kleiner Mann, erzählte mir, dass er einmal in sein Mühlrad gestürzt war, mit diesem herumgewirbelt wurde und nur durch ein Wunder schwer verletzt und mit Brüchen am ganzen Körper überlebte. Seitdem habe er Kontakt mit Hildegard, sagte er. Ich habe mich oft und lange mit ihm unterhalten und war erstaunt über die Fülle und Tiefe seiner Gedanken, Einsichten und Visionen, die man einem einfachen Müller kaum zugetraut hätte. Er war nach seinem schrecklichen Unfall zu einer außergewöhnlichen Persönlichkeit geworden. Gelehrte und Professoren aus ganz Deutschland besuchten ihn, um sich mit ihm auszutauschen.

Kurz vor seinem Tod schenkte mir dieser Müller die Rezeptur einer Bittermischung aus der Umgebung der heiligen Hildegard, die sieben Bitterpflanzen enthielt.

Eine Tinktur für unsere Zeit

Im Verlauf mehrerer Jahre erweiterte ich diese Rezeptur auf 18 Kräuter. Denn ich wollte eine Kräutermischung finden, die dem heutigen Menschen und seinen Bedürfnissen entspricht. So wurde allmählich aus meiner einfachen Bittermischung eine »interkontinentale« Mischung, denn ich verwendete Bitterpflanzen nicht nur aus der alten Klostermedizin, sondern auch aus der indischen, der indianischen und aus der chinesischen Medizin. Heute stellt eine Firma jährlich Zehntausende kleiner Fläschchen mit dieser bitteren Tinktur her und verkauft sie in ganz Europa.

Dieser Erfolg beweist, dass Bitteres keineswegs »out« ist, sondern dass immer mehr Menschen erkennen, dass der Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden immer auch über die Bitterstoffe führt.

Bevor ich ausführlicher über diese und andere bittere Tinkturen berichte, über ihre Wirksamkeit und ihre Anwendung, wollen wir zunächst herausfinden, was diese Bitterstoffe eigentlich sind und worauf ihre besondere Wirkung beruht.



[Bild 12](#)

Der »Bitterstern« - eine Tinktur für Ihr Wohlbefinden mit Kräutern aus biologischem Anbau.

Bild 7



Bild 8



Was Bitterstoffe alles können

Grundsätzlich kann man alle Substanzen, die einen bitteren Geschmack haben, als Bitterstoffe bezeichnen. Es gibt u. a. reine Bittermittel (Amara tonica oder pura), Amara aromatica, die zusätzlich ätherische Öle enthalten, und Amara acria, die neben Bitterstoffen auch so genannte Scharfstoffe aufweisen.

Anregen und stärken, dabei gleichzeitig entspannen und beruhigen – darauf beruht das breite Wirkungsspektrum der Bitterstoffe, zu dem Sie alles Wissenswerte in diesem Kapitel erfahren.

Was sind denn nun eigentlich Bitterstoffe?

Obwohl bitter schmeckende Pflanz Zubereitungen schon seit Jahrtausenden zur Heilung und Kräftigung Kranker und Geschwächter verwendet werden, weiß man bis heute noch wenig über die Inhaltsstoffe, die für diese segensreichen Wirkungen verantwortlich sind. Das liegt zum einen daran, dass diese wichtige Stoffgruppe der Bitterstoffe nur unzureichend erforscht ist, und zum anderen geraten auch die wenigen Experten, die sich mit diesem Gebiet ernsthaft befassen, leicht in Verlegenheit, wenn sie eine eindeutige Definition liefern sollen. Das ist durch die große Breite und Vielfalt des Forschungsgebiets begründet, sodass – zumindest gegenwärtig – kaum eine einheitliche strukturelle Zuordnung möglich ist. Solange man also noch nicht mehr weiß, kann man eigentlich alle Substanzen, die einen bitteren Geschmack aufweisen, als Bitterstoffe bezeichnen.

Was die Chemiker sagen

Lassen wir zuerst die Chemiker zu Wort kommen und nennen die wichtigsten Verbindungsklassen, in die man bedeutende Bitterstoffe einsortieren kann. Da sind zunächst die Terpene - das sind zyklische Kohlenwasserstoffverbindungen, die in der Natur weit verbreitet sind. Neben den Bitterstoffen umfasst diese Verbindungsklasse auch andere Pflanzenstoffe wie Duftstoffe und sogar Vitamine. Die Terpene lassen sich durch Wasserdampfdestillation relativ leicht aus den entsprechenden Pflanzen extrahieren.

info - box

Bitterstoffe - Stiefkinder der Schulmedizin

In der Schulmedizin, die gerade beginnt, sich wieder den Heilpflanzen zuzuwenden, spielen die Bitterstoffe noch eine untergeordnete Rolle. Das mag vor allem daran liegen, dass wichtige Untersuchungen über die Wirkung dieser Stoffe noch nicht abgeschlossen sind und entsprechende Befunde im Sinne der »exakten« naturwissenschaftlichen Medizin nicht vorliegen. Das ist auch der Grund dafür, dass viele bitterstoffhaltige Kräuter, deren Wirkung über Jahrtausende in der Naturmedizin belegt ist, noch nicht als Phytopharmaka im Sinne des Arzneimittelgesetzes zugelassen sind. Die aus diesen Kräutern gewonnenen Anwendungen müssen als »Nahrungsergänzungsmittel« deklariert und entsprechend gehandelt werden. Das ist sehr bedauerlich, sollte aber aufgeklärte Menschen natürlich nicht davon abhalten, sich selbst ein Urteil zu bilden.

Zu den Monoterpenen mit zehn Kohlenstoffatomen gehören u. a. die Bitterstoffe des Enzians (Gentiopicrin) und des Tausendgüldenkrauts (Centapicrin).

Zu den Sesquiterpenen mit 15 Kohlenstoffatomen zählen Absinthin und Artabasin, die Bitterstoffe der Wermutpflanze sowie die bitteren Inhaltsstoffe der Schafgarbe. Die aus dieser Verbindungsklasse abgeleiteten Sesquiterpenlaktone bilden die Grundstruktur der Bitterstoffe des Beifußes (Psilostachyn, Vulgarin) und des für die Gesundheit sehr wirksamen Benediktenkrauts (Cnicin).

Zu den Triterpenen mit 30 Kohlenstoffatomen rechnet man u. a. die Bitterstoffe (Quassiin und Quassol) der sehr wertvollen Bitterholzpflanzen.

Andere wichtige in Pflanzen vorkommende Bitterstoffe zählt man zu den Glykosiden, Alkaloiden, Steroiden und Bittersäuren. Diese Stoffgruppen gehören, wie auch die Terpene, zur großen Zahl der sekundären Pflanzenstoffe, deren überragende Bedeutung für die Gesundheit des Menschen man erst in jüngerer Zeit zu erkennen und zu erforschen beginnt.

Die Amara - bitter, aromatisch oder scharf

Doch nun genug der zwar wichtigen, dennoch wenig anschaulichen chemischen Zuordnung. Pharmakologen und Naturmediziner sortieren die bitterstoffhaltigen Pflanzen und die aus ihnen gewonnenen Bittermittel, die man auch Amara nennt, nach ihrer Zusammensetzung und der damit verbundenen speziellen Wirkungsweise ein.

Amara tonica - die reine Bitterkeit

Man bezeichnet sie auch als die reinen Bittermittel (Amara pura), als Stomachika oder Aperitiva. Charakteristisch für

sie ist einerseits, dass sie die bittersten Bitterstoffe enthalten, also solche, die die höchsten Bitterwerte (siehe Infobox auf Seite 18) aufweisen, und andererseits, dass von ihnen die kräftigsten Wirkungen hinsichtlich der Sekretionssteigerung, der Anregung der Schleimhäute und der allgemeinen Tonisierung ausgehen. Mit anderen Worten: Die Amara tonica regen Magen und Darm an, fördern eine gesunde Verdauung und tragen zur Belebung und Stärkung des gesamten Organismus bei.

Wenn von den Eigenschaften der Bitterstoffe die Rede ist, spricht man oft von einer tonisierenden Wirkung. Gemeint ist damit eine aktivierende, anregende Wirkung auf den Spannungszustand eines Organs, die seine Funktionen verbessert und damit meist zu einer allgemeinen Stärkung des Gesamtorganismus und damit zur Verbesserung des Befindens führt.

Zu den wichtigsten Heilpflanzen in dieser Gruppe gehören der gelbe Enzian (*Gentiana lutea*), das Tausendgüldenkraut (*Centaurium minus*), die Rinde des Kondurangobaums (*Marsdenia condurango*), der Bitterklee (*Menyanthes trifoliata*), die Rinde des Chinabaums (*Chinchona pubens*) und die Schalen der Pomeranze (*Citrus aurantium*). Ausführlicher gehe ich auf diese und andere Bitterpflanzen im Kapitel mit den Pflanzenporträts ein, das auf Seite 54 beginnt.

Amarum - Amara

Die gebräuchliche Bezeichnung für das/die Bittermittel leitet sich vom lateinischen »amarus« ab, was übersetzt »bitter« bedeutet. Die