



Bild: Lotus Images/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher **empfiehlt sich eine einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Bittergurke

*Momordica charantia*

## Familie

Pflanzenart aus der Gattung Bittermelonen (*Momordica*), welche der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) angehört.

## Beheimatet

Wird in tropischen und subtropischen Regionen Asiens, Afrikas, Südamerikas und der Karibik angebaut. Zu geringen Teilen wird sie auch in den Niederlanden kultiviert.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Frucht der Pflanze findet Verwendung.

## Inhaltsstoffe

*Lipide* (Fette), insulinähnliche *Peptide*, *Charantin* (eine Gruppe von *Saponinen*), *Alkaloide*, *Glykoside*, Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und C, *Eisen*, *Kalzium* und ein hoher Anteil an Proteinen (Eiweiß).

## Anwendung

Uns Europäern ist die Bittergurke noch eher unbekannt. In Asien ist sie jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel und findet v.a in der traditionellen indischen Ayurvedamedizin als **Antidiabetikum** Nummer Eins Anwendung – und dies schon seit tausenden von Jahren. Das hat das Interesse einiger europäischer Forscher geweckt und so wurden 2018 die Ergebnisse einer Studie im *Journal of Ethnopharmacology* diesbezüglich veröffentlicht. Dabei wurde bestätigt, dass Bittergurke-Extrakt in der Tat den Nüchternblutzucker bei Menschen im Frühstadium einer Zuckerkrankheit vom Typ 2 senken kann. „Für die Gruppe der Diabetiker lässt sich ein noch stärkerer Effekt erwarten, als er bei den Prädiabetikern beobachtet werden konnte“ so die beteiligten Wissenschaftler\*innen. (Mehr Informationen bzgl. der Studie finden Sie unter: <https://www.uni-giessen.de/ueber-uns/pressestelle/pm/pm24-18>.) Andere Quellen behaupten, dass diese Wirkung auf die Kombination der Inhaltsstoffe der Pflanze zurückzuführen sei. Sie regt die Produktion von  $\beta$ -Zellen in der Bauchspeicheldrüse an, das die **blutdrucksenkende Wirkung** hervorruft. Zudem soll sich die Verdauung verbessern, Durchblutungsstörungen und Harndrang normalisieren und der Kampf gegen **Übergewicht** unterstützt werden, indem der Abbau von Fett beschleunigt und die Glukoseverwertung verbessert wird.