



©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. 30 Minuten vor dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Somit wird das Verdauungssystem optimal auf die Nahrungsverarbeitung vorbereitet

Die Tinktur kann auch nach dem Essen bei z.B. Völlegefühl, Blähungen oder leichten Bauchschmerzen eingenommen werden.

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)



Bitterstoffe-Tinktur

Beifußkraut, Galgant-, Gelber-Enzian-, Kalmus- und Löwenzahn-Wurzel

Was sind Bitterstoffe?

Bitterstoffe können keiner gemeinsamen Gruppe zugeordnet werden, doch wie der Name schon sagt, haben alle einen bitteren Geschmack. Unter bitter (= *amara*), abgeleitet vom lateinischen Wort *amarus*, werden demnach alle bitter schmeckenden Substanzen zusammengefasst.

Wo findet man Bitterstoffe?

Zu finden sind diese in allen Kräutern, Gewürzen, Gemüsesorten, Obstsorten – generell gesagt: Wildpflanzen – die bitter schmecken. Um wenige Beispiele zu nennen: Curcuma, Artischocken, Endiviensalat, Blumenkohl, Zitrusfrüchte, Hirse, Amaranth, Ingwer, Pfeffer, usw.

Leider muss erwähnt werden, dass sich unsere Essgewohnheiten aufgrund unseres „modernen“ Lebensstils (viel Stress und Zeitdruck) grundlegend verändert haben. Es wird lieber zu Fertiggerichten und industriell verarbeiteten Kulturpflanzen gegriffen. Aus Letzteren wurden die Bitterstoffe künstlich herausgezüchtet, da bitterer Geschmack sehr unbeliebt ist und sich schwerer verkaufen lässt. Chemisch gesehen sind Bitterstoffe eine sehr uneinheitliche Gruppe. Die meisten werden innerhalb von *Alkaloiden, Flavonoiden, Triterpenen, Steroiden, Cyan- und Iridoidglucosiden, Sesquiterpenlaktone* sowie *Saponinen* gefunden, die allesamt als Inhaltsstoffe in verschiedenen Pflanzen vorkommen können.

Wie wirken Bitterstoffe? Wozu sind sie gut?

Am bekanntesten ist die positive Wirkung der Bitterstoffe auf unsere **Verdauung**. Bitterstoffe stimulieren bereits auf der Zunge befindliche Bitterrezeptoren, wobei unmittelbar die Produktion von viel Speichel als auch Gallen-, Magensäuren- und Bauchspeicheldrüsensaften aktiviert wird. (Die Produktion jener Säfte werden mithilfe von Bitterstoffen auch normalisiert). Zudem werden nicht nur Vitalstoffe besser aufgenommen, sondern auch Darmbewegungen angeregt, sodass Nahrungsreste schneller ausgeschieden werden können. Durch eben erwähnte schnellere und vermehrte Produktion der Verdauungssäfte wird die Nahrung im Körper schneller verdaut und z.B. Fette besser verarbeitet. Zudem signalisieren Bitterstoffe dem Körper schneller ein Sättigungsgefühl. Erfahrungsgemäß werden durch eine regelmäßige Zufuhr an Bitterstoffen unsere Geschmacksnerven empfindlicher und wir sind der Industrienahrung nicht mehr so zugetan. Sie senken vor allem unser Verlangen nach Zucker. Dadurch ernähren wir uns von gesünderen Lebensmitteln, die uns schneller satt werden lassen. Es kann also gesagt

werden, dass Bitterstoffe beim **Abnehmen** und **Heißhunger** helfen können. Anstatt das nächste Mal zur Schokolade oder Süßigkeiten jeder Art zu greifen, kann es helfen Bitterstoffe zu sich zu nehmen um das Gelüßt nach Zucker zu unterbinden und generell den Appetit zu senken. Da der Magen-Darm-Trakt eine der wichtigsten Organe für das **Immunsystem** darstellt, wird, durch die bereits erwähnten Prozesse, somit auch dieses gestärkt. Die **Übersäuerung im Körper** kann durch die Einnahme von Bitterstoffen reduziert und überschüssige Säure aus dem Körper entfernt werden. Somit kann das Säure-Basen-Verhältnis im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Als Hauptursache für Übersäuerungen gelten neben der vielen heute aufgearbeiteten Nahrungsmittel – wie vor allem *Fleisch, Käse, Milch* und *Alkohol* – übrigens auch unser Lebensstil, welcher mit viel Stress und Zeitdruck verbunden ist.

Verwendete Kräuter für unsere Bitterstoffe Tinktur

Für unsere Bitterstoffe Tinktur verwenden wir *Beifußkraut* und *Galgant*-, *Kalmus*-, *Löwenzahn*- und *Gelbe-Enzian-Wurzel* (unter allen Pflanzen zählen diese Wurzeln zu jenen mit dem höchsten Anteil an Bitterstoffen). Folgend ein kurzer Überblick:

Beifuß: gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist heute nahezu auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet. So ist die Pflanze in Nordamerika, einschließlich Alaska, genauso anzutreffen wie in Zentralasien und mitteleuropäischen Ländern.

Galgant: gehört zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) und kommt ursprünglich aus China und Thailand. Angebaut wird die Pflanze heute in Indochina, Thailand, Indonesien und Malaysia.

Gelber Enzian: gehört zur Familie der Enziangewächse (*Gentianaceae*) und ist in den voralpinen und alpinen Regionen der höheren Mittelgebirge Zentral- und Südeuropas als auch Kleinasien anzutreffen.

Kalmus: ist eine Sumpfpflanze und gehört zur Familie der Kalmusgewächse (*Acoraceae*). Sie kommt ursprünglich aus Ostasien, heute ist sie aber auch in ganz Europa und Nordamerika verbreitet.

Löwenzahn: gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und kommt ursprünglich aus Vorderasien und Europa. Heute ist er schon weltweit verbreitet, nur in sehr warmen Regionen der Südhalbkugel ist er eher selten anzutreffen.

Bilder:

spline_x/Shutterstock.com

shansh23/Shutterstock.com

spline_x/Shutterstock.com

osoznanie.jizni/Shutterstock.com

Ruttawee Jai/Shutterstock.com