



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Bitterstoffe hat unser Körper bitter nötig.

Liebe koerperklug Interessierte!

mit **herzlichen Ostergrüßen** diesmal ein Gesundheitstipp (eine leise Erinnerung) zum Thema Bitterstoffe. **Bitterstoffe** hat unser Körper **bitter nötig**.

In den Geschmacksknospen unserer Zunge sitzen **Rezeptoren** für süß, sauer, salzig, würzig/deftig und **für bitter**. Immer noch werden neue Geschmacks-Sinneszellen entdeckt.

Biologisch gesehen gibt es einen guten Grund dafür, warum wir Menschen Bitterstoffe schmecken können und oft eine natürliche Aversion gegen sie haben. **Ein bitterer Geschmack kann auf Giftigkeit einer Pflanze hinweisen**. Tatsächlich ist es komplexer: Denn eine giftige Pflanze muss nicht bitter sein (*Bsp. schwarze Tollkirsche*) und eine bittere Pflanze muss nicht giftig sein. Ganz im Gegenteil! Viele Pflanzen, die für uns Menschen ungiftige **Bitterstoffe** enthalten, **sind in höchstem Maße gesund**.

Bitterstoffe sind ein wahrer Segen. Sie **wirken tiefgreifend in unser Organsystem und in den Stoffwechsel**.

Bitterstoffe . . .

- ◆ mindern Heißhungerattacken und **das Verlangen nach Zucker**
- ◆ **unterstützen den Verdauungsprozess**
- ◆ **stärken die Tätigkeit der Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse**
- ◆ **reinigen und entgiften die Leber** - sie braucht das dringend
- ◆ **unterstützen indirekt den wichtigen Fettstoffwechsel**
- ◆ **aktivieren unser Immunsystem**
- ◆ **wirken blutdrucksenkend**
- ◆ **begünstigen einen guten Blutzuckerspiegel** (Erhöhung die Insulinsensibilität)
- ◆ **liefern Basen** und fördern den Abbau von Säureüberschuss
- ◆ wirken **durchblutungsanregend** wie auch **herzstärkend, u. v. m.**

◆ Tatsächlich haben wir Menschen **Bitter-Rezeptoren** nicht nur im Mund, sondern an unvermuteten Stellen an und in unseren Organen: ua. **im Darm, am Herzen, in den Gefäßen, an der Niere und im Gehirn. Durch komplexe Vorgänge an den Zell-Rezeptoren kommt es zu positiven Stoffwechsel-Kaskaden**. Dabei löst bereits der Geschmack des Bitteren im Mund Stoffwechselvorgänge aus. (Blutdruck-Kongress, 2020)

Jetzt im Frühling haben wir es leicht. Überall gibt es **frische (Wild-)Kräuter, Löwenzahn, Schafgarbe, Bärlauch** (er wirkt durch seine Schwefelverbindungen auch besonders gut auf die Blutfettwerte), **Rukola, Rosmarin, Salbei** usw. Auch zahlreiche Kulturpflanzen wie zB. Artischocke, Chicoree, Endivie, Grapefruit, Grüntee sind gute Quellen für Bitterstoffe.

Bei empfindlichem Magen ist allerdings Vorsicht geboten.



Fotoquelle: Pixabay

Schon steht Ostern vor der Türe.

Ich wünsche Allen FROHE OSTERN mit erholsamer Familienzeit, feinen Osterjausem, Frühlingsstimmung und Blütenpracht.



Foto: Britta Lindenbauer

Mit herzlichen Ostergrüßen!

Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindembauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

