

Gesundes aus dem Kloster



Kräuterfachfrau
Schwester Birgit

Bitterstoffe bringen den Körper auf Trab

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. Bitterstoffe aus Pflanzen und Früchten helfen gegen viele Beschwerden

Text: Hubert Mathes



Gundermann, Gundelrebe, Soldatenpetersilie oder Erdefeu (botanischer Name: Glechoma hederacea)

Eine mehrjährige krautige Pflanze mit langen Ausläufern, die einen quadratischen Querschnitt haben. Gartenfreunde kämpfen bisweilen gegen das wuchernde Kraut, das seine Heimat an Waldrändern und im Halbschatten nährstoffreicher Wiesen findet. Die rundlich bis herzförmigen, vielfach eingekerbten Blätter sitzen an den Ausläufern gegenständig. Bisweilen sind die Blätter auch purpurfarben, besonders bei Kälte und Trockenheit.

Die Gundelrebe blüht von April bis Juli. Die blauvioletten Blüten sitzen an aufrechten Stängeln, die auch Blätter tragen. Sie sind ähnlich wie bei Rosmarin, Salbei oder Thymian geformt (Pflanzenfamilie der Lippenblütler). Frisch zerriebene Blätter und Stängel riechen streng aromatisch. Die Pflanze enthält u.a. Vitamin C, ätherische Öle, Bitterstoffe und Flavonoide. Der Name Gundermann oder Gundelrebe stammt wohl vom althochdeutschen Wort „Gund“ (Eiter). Pflanzenteile wurden bei Entzündungen angewendet. Neben der heilenden Wirkung fand Gundermann als Küchenkraut Verwendung. Die Gundelrebe darf man nicht mit dem gewöhnlichen Efeu (Hedera helix) oder dem Immergrün (Vinca minor) verwechseln.

Dass eine Medizin bitter schmecken muss, um zu helfen, kann Schwester Birgit Bek nicht unbedingt bestätigen. Dass aber Bitterstoffe vieler Heil-, Kräuter- und Nutzpflanzen für unser Wohlbefinden gut sind, das weiß die Heilpflanzen-Fachfrau aus dem Kloster der Franziskanerinnen von Reute mit Sicherheit. Sie ist überzeugt: „Bitter macht uns fitter!“ Bitterstoffe helfen bei schlechter Verdauung oder einer zu üppigen Mahlzeit, verbessern im Darm die Aufnahme der Nährstoffe in den Körper, wirken Müdigkeit und Schwächegefühl entgegen und stärken das Nervensystem, die Blutgefäße und sogar das Gedächtnis. Bitterstoffe sind für die Reinigung des Bindegewebes nützlich, dadurch können Gelenke wieder beweglicher werden. Außerdem helfen sie unserem Immunsystem auf die Sprünge, helfen also, Krankheiten vorzubeugen. Speisen mit Bitterstoffen zügeln zugleich die Lust auf Süßes und leisten einen Beitrag beim Abnehmen. „Bitter macht schlank, zu viel Zucker macht nur krank.“ Viele Pflanzen und Früchte enthalten diese positiv wirkenden Bitterstoffe (siehe Kasten). In Apotheken und Reformhäusern gibt es eine Fülle verschiedener Bitterstoff-Tropfen und Alkoholauszüge von Kräutermischungen. „Diese sind genauso zu empfehlen wie selbst hergestellte Tinkturen.“ Abstand hält Schwester Birgit allerdings von Bitterkräuter-Likören, denn sie enthalten zu viel Zucker.

Fotos: S74job, Franziskanerinnen von Reute; S75: li.ob., Henriette Polak; li.un., Henriette Polak; re.un., picsfive / stockadobe.com; Nick Pecker; Kasten: Shutterstock / li.un., Nick Pecker; Kasten: Shutterstock / li.ob., Henriette Polak; li.un., Henriette Polak; re.un., picsfive / stockadobe.com



Bereits Hildegard von Bingen schwor auf Bitterkräuter. Unter anderem zählte sie dazu Beifuß, Galgant, Odermennig und gelben Enzian. Über ein Elixier aus Wermutkraut schrieb Hildegard im 11. Jahrhundert, es wärme Magen und Darm, beseitige Melancholie und reinige alle Eingeweide. Sie empfahl, Heilkräuter zu sammeln, zu trocknen, im Mörser zu pulverisieren und das Würzpulver dann über die Speisen zu geben. „Wertvoll für alle, die keine Kräuteraufgüsse trinken möchten“, sagt Schwester Birgit, „denn so können sie sich die Heilwirkung aus der Natur mit jeder Mahlzeit zu Nutze machen.“



Kleiner Tipp

Junge Blätter von Löwenzahn, Brennessel, Gundermann und Schafgarbe zu gleichen Teilen trocknen und pulverisieren. Das Würzpulver über Speisen streuen, etwa auf Kartoffeln, Suppen oder Gemüse. Gundermann kann durch Salbei oder andere Bitterkräuter ersetzt werden.

Erfahrungen von Schwester Birgit: Lebensmittel mit vielen Bitterstoffen

Eine „Bitter-Kur“, bei der man für drei oder vier Wochen besonders auf das Verzehren von Nahrungsmitteln mit vielen Bitterstoffen achtet, bietet sich im Frühjahr zum Entschlacken an. Vor dem Winter bringt eine solche Kur das Immunsystem auf Trab. „Bei Kaffee, grünem Tee, Rotwein und Bier sollte man aber Maß halten“, betont Schwester Birgit.



Kräuter und Gewürze: Andorn, Anis, Beifuss, Enzian, Hopfen, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Kümmel, Löwenzahn, Mariendistel, Muskatnuss, Pfeffer, Piment, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wermut, Wegwarte
Gemüse: Artischocken, Chicorée, Endivien, Fenchel, Kohlsorten, Mangold, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Rucola, Schwarzwurzel, Spinat, Sprossen von Rettich und Kresse, Teltower Rübchen.
Obst: Aronia, viele alte Apfelsorten, Bitterorange, Cranberries, Goji-Beere, Grapefruit, Holunder, Preiselbeeren, Quitte, Schwarze Johannisbeere
Weitere Lebensmittel: Amaranth, Bier (Pils), Bitterschokolade (Kakaogehalt mindestens 70 Prozent), Grüne Oliven, Grüner Tee, Hirse, Kaffee, Rotwein.

Schwester Birgits Tipp zum Zubereiten von Salaten: „Früher hat man Salate wie Endivien oder Radicchio mit lauwarmem Wasser gewaschen, damit sie nicht bitter schmecken. So entzieht man den Blättern allerdings die wertvollsten Inhaltsstoffe. Daher lieber kaltes Wasser benutzen.“

Nebenwirkungen sind beim Verzehr der bitterstoffhaltigen Lebensmittel in üblichen Dosierungen nicht bekannt. Bei fertigen Tinkturen die Packungsbeilage beachten! Alle Angaben ohne Gewähr.