

Die bittere Wahrheit

WIR SIND UMGEPOLT Wir haben die Bitterstoffe aus den Lebensmitteln verbannt. Mit dramatischen Folgen für unsere Gesundheit - und unser Gewicht

Mitte der 80er-Jahre kam es in Mitteleuropa zu einem rätselhaften Wildtiersterben. Feldhasen verendeten zu Tausenden, apathische Rehe ließen sich von Hunden reißen. »Dickfett und mausetot«, so beschrieb ein hilfloser Jäger den rätselhaften Befund. Bald wurde klar, dass die Tiere sich totgefressen hatten. Irgendetwas hatte ihre natürliche Fressbremse außer Kraft gesetzt.

Schuld daran war eine neue Rapszüchtung (»00«). Diesem Raps hatte man die Bittersubstanzen Erucasäure und Glucosinolate weggezüchtet, um Rapsschrot für die Mast verwenden zu können. In den 80ern begann der großflächige Anbau. Doch was die Masttiere in den Ställen zur Freude der Bauern zu orgiastischer Fresslust animierte, wurde den Wildtieren zum Verhängnis. Der Mensch hatte der Natur kräftig ins Handwerk gepfuscht.

Tieferer Sinn Bitterstoffe in Pflanzen sichern als Fraßschutz

deren Überleben. Diese natürliche Essbremse wirkt bei den Menschen wie bei den Tieren. Wer kann schon eine Tafel Bitterschokolade am Stück essen? Mit Vollmilch ist das ein Klacks. Und so wie in der industrialisierten Landwirtschaft die Versuchung groß ist, Tieren die Essbremse vorzuenthalten, so gibt es auch für die Lebensmittelindustrie die Verlockung, den Kunden den Appetit ja nicht zu verderben.

Verschwunden Der Kölner Heilpraktiker und Osteopath Thorsten Taenzer: »Fragen Sie mal einen alten Bauern. Der wird bestätigen, dass die Weiden früher nicht halb

so grün waren. Die Wildkräuter sind verschwunden! Löwenzahn zum Beispiel. Das ist kein Zufall, dahinter steckt System.« Auf Weiden ohne Bitterpflanzen wird das Vieh schneller schlachtreif.

Zum Essen verführt Mit uns Menschen passiert das Gleiche. Taenzer: »Vom Brühwürfelhersteller bis zum Restaurantkoch; alle wollen – positiv formuliert –, dass es uns so gut schmeckt, oder besser: dass wir mehr essen.« Chicorée oder Radieschen in Restaurantsalaten? Absolut selten, weil Bitteres als Appetitbremse wirkt. Und schmecken Grapefruits heute nicht viel angenehmer als vor 20 Jahren? Der Geschmack von Fertiggerichten und Fastfood wird über zwei simple Stellschrauben gesteuert: süß und salzig. Und davon möglichst viel – und gleichzeitig. Von herben und bitteren Nuancen keine Spur. Allen-

»Der entscheidende Grund dafür, dass wir bitter so intensiv schmecken, ist der, dass der Körper vor Vergiftungen gewarnt werden soll«

PROF. WOLFGANG MEYERHOF, DIFE POTSDAM-REHBRÜCKE

BITTER UND GESUND Kleine Warenkunde

■ **MANIOK** Seine Bitterstoffe erzeugen eine Sichelzellenanämie. In Malariagebieten ein Vorteil, denn Sichelzell-Erythrozyten sind arm an Sauerstoff – kein gedeihliches Milieu für Malariaerreger

■ **SCHOKOLADE** Je höher der Kakaoanteil, umso bitterer und herber ist Schokolade, aber auch umso gesünder

■ **GRAPEFRUIT** Auch wenn die bitteren Sorten ins Hintertreffen geraten sind, Grapefruit zählt weiter zu den bitteren Früchten und ist darum sogar diättauglich

■ **GELBER ENZIAN** Rohstoff für Enzianschnaps. So bitter, dass selbst wenn ein Gramm der Bitterstoffe aus der Wurzel mit 150 Litern Wasser verdünnt wird, das Bittere noch zu schmecken ist

FOTOS: THINKSTOCK (4), VARIO IMAGES, ISTOCKPHOTO, FOTOLIA, PR, PRIVAT



falls nach einem opulenten Mahl meldet sich bei dem einen oder anderen noch ein Warnimpuls. Dann greift er zu einem bitteren Digestif, Ramazzotti, Aversa oder dem guten alten Kräuterlikör.

Prof. Wolfgang Meyerhof vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) gibt die wissenschaftliche Erklärung, warum der Mensch so heftig und unwirsch aufs Bittere reagiert: »Bitteres schmecken wir sofort. Fast die gesamte Zungenoberfläche ist mit Bittersensoren bestückt. Besonders sensibel reagiert der Zungengrund. Es ist ein natürliches Alarmsystem, das uns vor giftigen Stoffen schützt.«

Weit verbreitet Erstaunlicherweise gibt es Bitterrezeptoren auch im Darm und in der Nase, und, erst kürzlich entdeckt, in der Bronchialmuskulatur. Wobei zum Teil nicht klar ist, welche Funktion sie eigentlich haben. »Möglicherweise können die im Darm Durchfall auslösen«, spekuliert Meyerhof. Ganz im Sinne der Schutzfunktion.

Heute braucht der Mensch dieses Alarmsystem nicht mehr. Heute kann er sich den Luxus leisten, den für die meisten unangenehmen Geschmack zu ▶



7 Kräuter Ein wahrlich bitteres Pulver aus Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel und Bibernelle

INTERVIEW

»Uns fehlt das Bittere als Essbremse«

Warum bitter, wenn's auch süß geht?

Die Herb- und Bitterstoffe der Pflanzen sorgen dafür, dass Tiere nicht mehr davon fressen, als sie brauchen. Aus unserer Ernährung sind Bitterstoffe nahezu verschwunden und damit ein ganz wichtiger Regulator: Es reicht!

Aber ein süßes Leben ist angenehmer als ein bitteres ...

Auf den ersten Blick vielleicht, aber den Mangel an bitter büßen wir mit Zivilisationskrankheiten: Fettsucht, Stoffwechselstörungen, chronische Entzündungen. Die Schulmedizin realisiert gerade, was die traditionelle Medizin schon längst weiß: Das schützende Potenzial der sekundären Pflanzenstoffe. Und zu denen zählen die Bittersubstanzen.

Aber hinter bitter verborgen sich doch auch Gifte?

Hier gilt die bekannte Formel: Es ist die Dosis, die das Gift macht. Nehmen

wir Muskatnuss: Eine Prise muss in jedes Kartoffelpüree. Bei Verdauungsstörungen dosiert die Medizin höher. Noch viel mehr, und Sie bringen damit jemanden um.

Für die Tibeter sind Bitterstoffe aber nicht nur Verdauungshelfer, oder?

Richtig. Wobei man klarstellen muss: Die tibetische Medizin sieht in Verdauung mehr als nur das Aufspalten von Nahrung. Für sie ist eine geordnete Verdauung Voraussetzung dafür, dass die Körperenergien harmonisieren. Ist das nicht erfüllt, wird man krank. Bei guter Verdauung, »ausreichend Verdauungshitze«, wie die Tibeter das nennen, dagegen erwartet einen ein langes und gesundes Leben.

Warum fokussieren Sie so auf Bitterstoffe?

Süßes haben wir im Überfluss, auch salzig, sauer, scharf gibt's genug. An Bitterem und Herbem



Expertin Ein eigener körperlicher Totalausfall hat Dr. Andrea Überall zu Bitterstoffen geführt

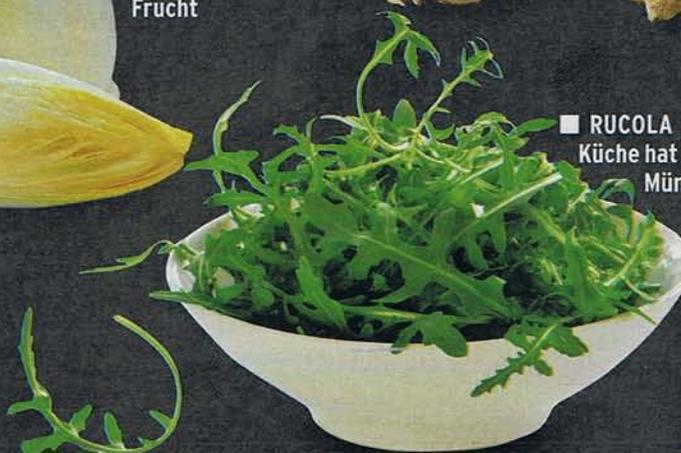
herrscht Mangel. Kein Wunder, waren Wildkräuter doch der Hauptlieferant, aber wer isst die heute noch? Und so fehlt es uns an Bitterstoffen, nicht nur für Ausscheidung und Verdauung, sondern auch als Essbremse, Gegengewicht zum Süßen und Elixier für die Leber. Funktioniert die nicht normal, hat das sogar Auswirkungen auf die Psyche. Umgekehrt, so die Beobachtungen eines Psychiaters, mit dem ich zusammenarbeite, können Bitterrezepturen zu einer robusteren Psyche verhelfen.



■ **CHICORÉE** Er stammt von der Wegwarte ab – ein traditionell als Magen- und Verdauungsmittel genutztes Wildkraut. Verglichen damit ist der Chicorée von heute eine milde Frucht



■ **INGWER** Eine äußerst potente Heilpflanze, traditionell genutzt bei A wie Allergien bis U wie Unterleibskrämpfe. Ihre Domäne sind aber Verdauungsprobleme aller Art



■ **RUCOLA** Erst mit der italienischen Küche hat die Rauke Herzen und Mäuler der Deutschen erobert. Rucola/Rauke ist reich an Mineralstoffen, Vitamin C und aromatischen Bitterstoffen