

Dr. Nicole Schaenzler ;
Begleitwort von Heilpraktikerin Hannelore Rscher-Reska "V

Vital und gesund durch Bitterstoffe

Mit Bitterkräutern die Verdauung anregen, das Säure-Basen-Gleichgewicht
regulieren, den Körper sanft entschlacken und die natürlichen Abwehrkräfte

r-Hm
• -..... " ^ m



LUDWIG

Inhalt

4 Bitterstoffe - wertvoll wie eh und je

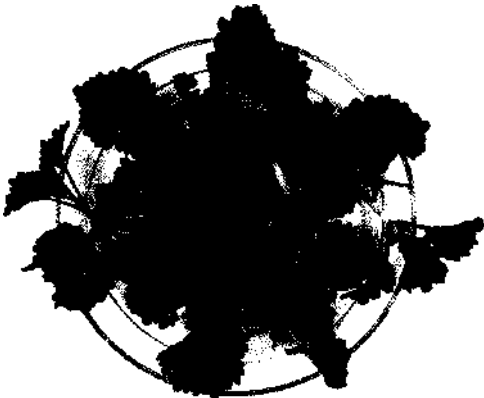
Erleichterung bei Völlegefühl, zur Regeneration der Schleimhäute und zur Entschlackung - Bitteres liegt im Trend.

6 Bitterpflanzen - altes Wissen neu entdeckt

Schon seit mehreren Jahrtausenden ist das Wissen um die Heilwirkung von Bitterstoffen überliefert.

6 Die Ursprünge der Kräuterheilkunde

11 Bitterstoffhaltige Pflanzen im Ayurveda



Schon seit der Antike ein beliebtes Heilmittel: Weißer Andorn.

17 Bitterstoffhaltige Kräuter in der traditionellen chinesischen Medizin

22 Hildegard von Bingen's bittere Kräuterapotheke

26 Bittere Kräuter heute

Lange standen Bioaktivstoffe im Schatten von Vitaminen und Mineralstoffen. Nun hat sie die Forschung entdeckt.

26 Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

30 Bitterstoffe haben viele Gesichter

35 Bitterstoffe - beliebt, aber wenig erforscht

Enzianwurzeln - Grundstoff für den bekannten Schnaps.

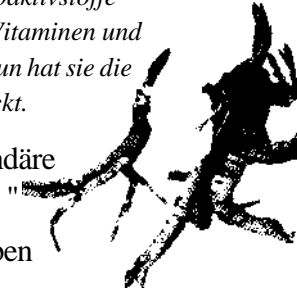
36 Bittere Wirkstoffe für mehr Wohlbefinden

»Bitter macht Freude« - Bitterstoffdrogen helfen bei einer Vielzahl von Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen.

39 Bitterstoffe zur Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts

41 Verdauungsstörungen lindern und heilen mit Bitterstoffen

43 Bitterstoffe gegen Gallenblasen- und Leberleiden



f Das Immunsystem stärken
-mit Bitterstoffen

Die Vitalität steigern mit
Bitterstoffen

Äußerliche Anwendung

"b von Bitterstoffen

Bitterstoffhaltige Pflanzen von A bis Z

*In diesem Kapitel erfahren Sie alles zu
den »echten« Bitterkräutern und auch
zu den bitterstoffh altigen Pflanzen
und Gewürzen.*

Fl (Weißer) Andorn

Beifuß

|4 Benediktenkraut

55 Bitterholzgewächse

56 Bitterklee

'57 Chinarinde

58 Condurango-
rinde

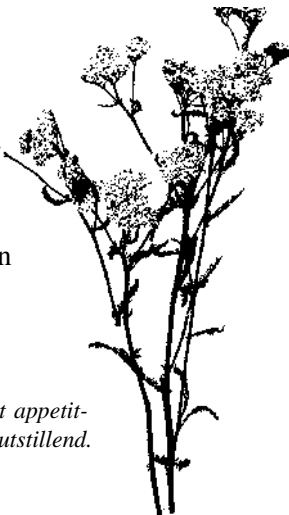
59 Engelwurz y^

61 Galgant

62 Gelber Enzian

64 Hopfen

*Schafgarbe wirkt appetit-
anregend und blutstillend.*



66 Kalmus

68 Kurkuma (Gelbwurz)

69 Löwenzahn

70 Mariendistel

71 Pomeranze

72 Schafgarbe

73 Tausend-
güldenkrout

74 Wegwarte

75 Wermut

77 Sonderfälle - Amara acria

80 Weitere bitterstoffhaltige
Therapeutika

86 Gesunde Küche mit
Bitterstoffen

90 Von der Heilpflanze zum Kräutergeist

*Ein Gläschen für die Gesundheit
kann nicht schaden - solange es bei
einem bleibt.*

90 Cocktails - bitter und
eisgekühlt

94 Verdauungsdrinks - selbst
gemacht

95 Über dieses Buch

96 Register



*Hopfen beruhigt
lindfördert
die Verdauung.*