

ANDREAS HAMMERING

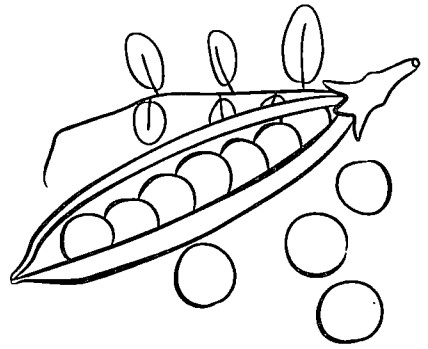
GUT, BESSER, BITTER

Power für
den Darm

Bitterstoffe – die geheimen
Energiespender

südwest

Inhalt



Kapitel 1

Ein Wort zuvor 6

Das Comeback eines fast vergessenen Geschmacks 8

Vom Kaffee-Trinker zum Kaffee-Genießer 9

Zu viel süßer Trost 10

Kapitel 2

Was genau sind Bitterstoffe? 14

Die Wissenschaft vom bitteren Geschmack 14

Bitterkeit kann man messen 18

Bitter macht schlank, zu viel süß macht krank 19

Kapitel 3

**Wie die Bitterstoffe aus unserer Nahrung verschwunden sind
und wie sie jetzt wieder auftauchen** 21

Wo ist das Bittere nur geblieben? 21

Der Preis der modernen Landwirtschaft 22

Wir verhungern vor vollen Töpfen 23

Riesengemüse ohne Geschmack 24

Wildkräuter sind eine gute Lösung 25

Zucker oder Fruchtzucker? Der kleine Unterschied 28

Achtung süße Fallen! 29

An der Liebe zum Süßen ist nichts falsch 30

Die Bitterstoffe kommen zurück 33

Die alten bitteren Gemüsesorten sind wieder da! 34

Bitteres will geschmeckt werden 37

Geschmacksschule: Trainieren Sie Ihre Lust auf Bitteres 37

Kapitel 4

Ein Segen für Körper, Geist und Seele – wie uns Bitterstoffe auf allen Ebenen harmonisieren 39

- Die körperlichen Wirkungen 39
- Wie Krankheit entsteht 44
- Exkurs: Säuren und Basen 47
- Säuren und Basen in unseren Lebensmitteln 48
- Das Aus für Candida 51
- Bitter is better – und zwar vor dem Essen 51
- Warum wir ernsthaft die Finger vom Zucker lassen sollten 55
- Gefährliche Fülle in der Leibesmitte 57
- Tee ist nicht gleich Tee 59
- Ein Schnäpschen in Ehren 65
- Die psychischen Wirkungen 65
- Goodbye Heißhunger! 70
- Bei diesen Beschwerden haben sich Bitterstoffe bewährt 72

Kapitel 5

Mit Bitterstoffen helfen und heilen 73

- Rezepte gegen die häufigsten Beschwerden von A bis Z 73
- Die korrekte Zubereitung Ihres Heiltees 73





















Kapitel 6

Wie das Wissen über Bitterstoffe in allen Völkern rund um den Globus überlebt hat 87

- Bitterstoffe in den verschiedenen Medizinkulturen 87
- Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) 88
- Die indische Heilkunde des Ayurveda 94
- Die Tibetische Medizin 97
- Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 99
- Die indianische Heilkunde 103
- Essiac-Tee 105

Kapitel 7

Mit Bitterkräutern leben – die 20 wichtigsten Heilpflanzen im Porträt, mit Rezepten und Anwendungsbeispielen 106-127

	Andorn 108		Kalmus 117
	Artischocke 109		Kardamom 118
	Beifuß 110		Kurkuma 119
	Benediktenkraut 111		Löwenzahn 120
	Condurangorinde 112		Mariendistel 121
	Engelwurz 112		Pomeranze 122
	Enzian, Gelber 113		Schafgarbe 123
	Galgant 114		Tausendgüldenkraut 124
	Hopfen 115		Wermut 126
	Ingwer 116		Zitwer 127

Kapitel 8

Bittertinkturen, Bittertees und Pflanzensäfte 128

Verschiedene Darreichungsformen und Zubereitungen 128

Was sind eigentlich Tinkturen? 128

Was sind Essenzen und Elixiere? 129

Bitterkonzentrate im Handel 131

Gibt es Menschen, die keine Bittermischungen einnehmen sollten? 131

Wenn Alkohol ein Problem ist 132

Bittertees – Haus- und Heilmittel in flüssiger Form	133
Frische bittere Pflanzen-Presssäfte	135
Bitter-Heilweine	136

Kapitel 9

Genuss und Heilung – wie Bitternuancen unser Leben versüßen und den Horizont erweitern 138

Im Spannungsbogen der Gegensätze	138
Bitter ist plötzlich angesagt	138

Grüntee – das vielleicht gesündeste Getränk der Welt 139

Schokolade, fast schon ein Wundermittel 141

Rotwein – Gesundwein 142

Kapitel 10

Die Acht-Wochen-Gourmet-Kur mit Bitterstoffen 144

Und Spaß macht's auch noch! 144

Einzelkraut oder lieber gemischt? 146

Die Frühstücksideen 151

Müslis & Co. 151

Frühstücksbreie 154

Die bunte Smoothie-Flotte 156

Warme Frühstücksdrinks 158

Die kalten Gerichte 159

Salate und Rohkost 159

Warme Gerichte 165

Die Suppen 165

Gemüse in allen Variationen 170

Noch gründlicher entgiften 176

Register 179

Bildnachweis 183

Impressum 184