

INHALT

Bitter macht fitter! 4

Wichtiges zur Theorie 7

Wir haben es bitter nötig! 8

Geschichtlicher Rückblick 14

Geschichte zweier universeller Heilmittel 15

Kurzporträts von Bitterpflanzen 19

Andorn, Weißer 20

Artischocke 21

Beifuß 23

Benediktenkraut 24

Bittere Schleifenblume 26

Bitterklee 26

Engelwurz 28

Enzian, Gelber 30

Galgant 31

Herzgespann 33

Hopfen 34

Ingwer 36

Kalmus 37

Löwenzahn 38

Mariendistel 41

Meisterwurz 42

Odermennig 44

Pomeranze, Bitterorange 45

Rosmarin 47

Salbei 48

Schafgarbe 50

Tausendgüldenkraut 51

Wegwarte 53

Wermut 54

Bitterstoffe genießen und Beschwerden behandeln 57

Bitteres genießen lernen – Gemüse,

Früchte, Kräuter 58

Medizin muss bitter schmecken! 71

Beschwerden behandeln 74

- > Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen –
Unterfunktion, Entzündung 74
- > Cholesterin senken,
Fettstoffwechselstörungen 77
- > Erkältungskrankheiten und
Immunsystem 80
- > Damit die Galle nicht überläuft ... 84
- > Gewicht reduzieren, Fatburner,
Heißhunger 87
- > Den (Fett)-Stoffwechsel optimieren 89
- > Hormone und Bitterstoffe –
Eine spezielle Liaison 91
- > Die Leber regenerieren –
Domäne der Bitterstoffe 94
- > Auf den Magen geschlagen 99
- > Nerven beruhigen – Schlafstörungen,
Nervosität, Schwitzen 103
- > Säure-Basen-Gleichgewicht
wiederherstellen 107
- > Schwäche, Erschöpfung,
Altersbeschwerden 111
- > Umwelteinflüsse minimieren
und ausleiten 114
- > Verdauungsbeschwerden – Appetit-
mangel, Blähungen, Völlegefühl 118

Service 122

Fachbegriffe kurz erklärt 122

Register 124