

Bittermittel

Beschreibung der Anwendung

Bitterstoffe (insbesondere aus verschiedenen pflanzlichen Zubereitungen) werden seit langer Zeit in der Medizin eingesetzt. In dieser Praxisempfehlung soll das verbreitete **Bitterstoffmisch-Präparat Amara®** beschrieben werden.

Amara Tropfen sind ein alkoholischer Auszug aus:

- Absinthium, Herba florida 0,5% Wermuth
- Achillea Millefolium, Herba florida 2% Schafgarbe
- Peucedanum ostruthium, Rhizoma 0,5% Meisterwurz
- Juniperus communis, Summitates 0,05% Wacholder
- Salvia officinalis, Folium 1% Salbei
- Cichorium intybus, Planta florida 0,25% Wegwarte
- Centaurium erythraea, Planta florida 0,25% Tausendgüldenkraut
- Gentiana lutea, Radix 1,5% Enzian
- Taraxacum officinalis 2% Löwenzahn

Wenn ein Mensch etwas Bitteres schmeckt, ziehen sich die Gesichtsmuskeln zusammen und Speichelfluss setzt ein. Diese Stoffwechselaktivierung setzt sich nach dem Schlucken fort, auch der Magen beginnt zu sezernieren und sich zu bewegen. Inzwischen wurden zahlreiche Bitter-Geschmackrezeptoren im menschlichen Körper nachgewiesen, nicht nur im Magen-Darm-Trakt, sondern auch in Organen wie Leber, Lunge, Haut und Gehirn (1). Die Verbreitung auf der menschlichen Haut könnte zur Wirkung äußerer Anwendungen wie z.B. dem Schafgarben-Leberwickel beitragen. Der Geschmack vermittelt jedoch nur einen Teil der stoffwechselaktivierenden und kräftigenden Wirkungen von pflanzlichen Bittermitteln.

Jede einzelne Pflanze hat ihre spezifische Wirkung. In der Mischung können Bitterstoffe tonisieren, Magen/Darm-Motilität und Sekretion anregen und den Gallenfluss fördern (cholekinetische und choleretische Wirkung).

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

- Allergie auf einen der Bestandteile
- Alkoholabusus in der Vergangenheit (bei alkoholischen Tropfen)

Kurzanleitung

Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd. Die Appetitanregung gelingt insbesondere bei Einnahme 20 Minuten vor dem Essen. Auch die Wachheit insgesamt wird aufgrund des starken bittereren Geschmacks angeregt.

Anwendungsgebiete laut Beipackzettel: Gemäß der anthroposophischen Menschen und Naturerkenntnis: Funktionelle Störungen von Bildung und Absonderung der Verdauungssäfte; Störungen der Bewegungsabläufe von Magen und Dünndarm sowie deren Folgezustände, z. B. Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen.

Präparate

- Amara® Tropfen (Weleda), Dosierung: 20-30°;
<https://www.fachinfo.de/suche/fi/006592>
- Bitter-Elixier® (Wala) - alkoholfrei, Dosierung: 1 EL;
<https://www.fachinfo.de/api/fachinfo/pdf/009021>
- Gentiana Magenglobuli; 10 Globuli;
<https://www.fachinfo.de/suche/fi/011106>
- Tees als Mischung oder einzelne Substanz:
 - Gentiana Lutea (Gelber Enzian)
 - Tausendgüldenkraut (Centaurium)
 - Wermuth (Absintum officinale)
 - Löwenzahnwurzel (Taraxacum officinale)
 - Wegwarte (Cichorium intybus)
 -

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen

Bitterstoffe werden unterschiedlich von den Patienten*innen angenommen. Bei ca. 1/3 zeigt sich eine sehr gute Wirkung, ein weiteres 1/3 profitiert etwas. Ca. jeder 3.-4. Pat. reagiert jedoch eher mit Ablehnung oder sogar mäßiger Zunahme von Übelkeit. Die Wirkung und Compliance sollte daher beobachtet werden. Das Wala-Bitterelixier stellt eine eher süßlich/scharfe alkoholfreie Alternative dar. Gentiana Magenglobuli können gelutscht werden und lösen sich dann mild-bitter im Mund auf, dies ist bei begleitender Übelkeit oft hilfreich. Bitterstoffe sollten geschmeckt und deshalb nicht stark verdünnt werden.

Es macht Sinn eine beschränkte Anzahl Bitterstoffe zu bevorraten (siehe Teeliste oben) und diese zur Implementierung häufig einzusetzen um Erfahrung und Routine zu gewinnen.

Bitterstoffe müssen in der ambulanten Verordnung meistens von den Patienten selbst finanziert werden. Im Besonderen Tees sind jedoch erschwinglich.

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- Gut. 2014 Jan; 63(1):179-90. doi: 10.1136/gutjnl-2013-305112. Epub 2013 Oct
- 16.Taste receptors of the gut: emerging roles in health and disease
- Inge Depoortere PMID: 24131638 DOI: 10.1136/gutjnl-2013-305112
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/inhaltsstoffe/bitterstoffe>