

Warum man Bitterstoffe braucht

Kamingespräche: Bedeutung für den Organismus erklärt

Gerchsheim. Zwei spannende Themenkomplexe hatte sich Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg für den letzten Vortrag in diesem Winter im Rahmen des Gesundheitspavillons vorgenommen: Zum einen sprach sie über Bitterstoffe, die für den menschlichen Körper wichtig sind, zum anderen sensibilisierte sie für den Mondkalender.

Mehr als 100 Zuhörerinnen und Zuhörer lauschten ihren Ausführungen interessiert in der Gerchsheimer Turnhalle.

Die Referentin war überwältigt ob der großen Resonanz. Für die Besucher hatte sie drei unterschiedliche Tee-Sorten dabei, die thematisch passten und von den Mitgliedern der Frauengemeinschaft ausgegeben wurden. Dabei standen aufbauende und abbauende Kräfte im Mittelpunkt.

Wertvoll und wichtig

„Das Essen kann eigentlich gar nicht bitter genug sein.“ Bitterstoffe gehören in die Ernährung und sind für den Körper wertvoll und wichtig, wie die Heilpraktikerin erläuterte. „Sie beeinflussen das Wohlbefinden, das Gewicht und die Psyche, harmonisieren gleichzeitig den Hormonhaushalt. Und ohne Bitterstoffe kein guter Stoffwechsel“, so die Referentin. Allerdings seien sie aufwendig aus den Pflanzen gezüchtet worden. „Einen Endiviensalat braucht man heute nicht mehr in warmes Wasser zulegen, um die Bitterstoffe herauszuwaschen.“ Doch durch diesen Mangel im Essen würden die Menschen kränker, ist Angelika Gräfin Wolffskeel überzeugt.

Denn die Bitterstoffe hätten eine gesundheitsfördernde Funktion: „Sie senken den Blutdruck, halten den Darm auf Trab und helfen, Bauchfett abzubauen.“ Zudem enthalte das junge Grün in bitteren Pflanzen für den Organismus wichtige Vitamine und Spurenelemente. „Lieber eine Tasse Bittertee als eine Tafel Schokolade“, so der Rat der Expertin. Die band ihr Publikum durch Fragen in den informativen Vortrag ein.

Eine Vielzahl von bitteren Kräutern, Gemüsen und Salaten zählte Gräfin Wolffskeel auf, darunter Basilikum, Löwenzahn, Mariendistel und Radichio. Auch alte Apfelsorten enthielten noch für den Körper lebensnotwendige Bitterstoffe. Kleine Kostproben, wie eine Suppe und eine Kräuterbutter, ließ die Referentin austeilen. Das Fazit der Zuhörer war eindeutig: „Das ist überhaupt nicht bitter.“ Gerne holten sich einige sogar einen Nachschlag. Ein großes Augenmerk wurde auf den Bärlauch gelegt, der in Kürze wieder Saison hat. Seine für den Körper reinigende und entgiftende Wirkung stellte die Referentin dabei heraus und gab Tipps für die Verwendung für Bärlauch von Pesto bis Chips.

Danach stand der Mondkalender im Mittelpunkt des Kaminesgesprächs. „Ich bin keine Erfinderin des Mondkalenders, sondern nur eine wachsame Frau“, sagte die Referentin, die aufrief, den Zyklus des Erdtrabanten nicht aus dem Blick zu verlieren. Vom Haare schneiden über den Schlafrhythmus bis zu Operationen könne der Mond Einfluss auf den Menschen haben.

Zahlreiche Fragen und Vorschläge für weitere Themen bei den Kaminesgesprächen des Gesundheitspavillons beendeten den informativen und kurzweiligen Vortrag.

Die Rezepte für die Tees sind auf der Internetseite der Gemeinde Großrinderfeld nachzulesen.
