

# Inhalt

- 5 BITTERSTOFFE –  
GUTE BEGLEITER DURCHS LEBEN
- 6 »Das Bittere«
- 8 Bitteres für Pflanze, Tier – und Mensch
- 11 Wie viele Geschmackrichtungen gibt es?
- 13 Iss Bitteres und du fühlst dich satt
- 15 Bitterstoffe –  
eine Wohltat für die Verdauung
- 17 Bitterstoffe sind Basenspender
- 17 Bitteres als Jungbrunnen
- 21 Bitterstoffe für alle und alles
- 23 GESCHICHTE UND THEORIE  
DER BITTERSTOFFE
- 24 Eine kleine Bitterstoff-Geschichte
- 31 Eine kleine Bitterstoff-Theorie
- 35 SEIT TAUSENDEN VON JAHREN:  
BITTERSTOFFE IN DER HEILKUNDE
- 36 Ayurveda
- 36 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- 37 Tibetische Medizin
- 38 Traditionelle Europäische Medizin/  
Heilkunde (TEM oder TEH)
- 40 Hildegard von Bingen  
und die bitteren Heilpflanzen
- 47 BITTERE PFLANZEN
- 48 Von Andorn bis Wegwarte –  
bitterstoffhaltige Pflanzen im Porträt
- 48 Andorn
- 50 Angelika – Engelwurz
- 52 Beifuß
- 55 Benediktenkraut
- 56 Bitterklee
- 57 Bockshornklee
- 59 Enzian – Gelber Enzian
- 61 Galgant
- 62 Hopfen
- 65 Kalmuswurzel
- 66 Kardamom
- 68 Kurkuma
- 70 Löwenzahn
- 72 Mariendistel
- 74 Salbei
- 76 Schafgarbe
- 78 Tausendguldenkraut
- 80 Wegwarte
- 85 Wermut
- 86 Wilde Karde
- 88 Drei »bittere Bäume«  
Die Exoten unter den Bitterpflanzen
- 89 Besonders reich an Bitterstoffen:  
Wildpflanzen
- 96 Kräuter und Gewürze –  
Bitteres Tag für Tag
- 105 Bitterstoffe in Gemüse,  
Früchten und Körnern
- 105 Das Gemüse ...
- 112 Die Früchte ...
- 115 Die Körner ...
- 117 Bittere Pflanzen  
zum Trinken und Naschen
- 117 Getränke voller Bitterstoffe
- 120 Bitteres für Feinschmecker
- 121 KLEINES GLOSSAR  
DER BITTERSTOFF-NÜTZLICHKEITEN
- 127 ANHANG: Bezugsquellen