

Biotta®


Der Schweizer Bio-Pionier

HAPPY HOURS
FÜR IHREN
KÖRPER.



Schluck für Schluck zu Ihrer Auszeit
mit der Biotta Wellness Woche.

Mit einer Biotta Wellness Woche erleben Sie in wenigen Tagen ein neues Körpergefühl. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

 biottaCH



Bitte eine bittere Note!

Bitterstoffe helfen der Verdauung und bringen einen träge gewordenen Magen-Darm-Trakt wieder in Schwung.



rations- und Entgiftungsprozesse im Organismus», erklärt Brunnschweiler.

Verdauung, marsch!

Bitterstoffhaltige Heilpflanzen tun also vor allem Magen und Darm gut. Sowohl vorbeugend als auch nach einem üppigen, fetthaltigen Essen. Die Bitterstoffe können als Tinktur, in Form eines Tees oder als Kapseln eingenommen werden. «Ich empfehle meistens eine Tinktur, da die Bitterstoffe dann in hoher Konzentration bereits auf der Zunge wahrnehmbar sind.» Die Bitterstoffe reizen das vegetative Nervensystem, das beginnt, Speichel- und Magensaft zu produzieren. Im Magen bewirken die Bitterstoffe, dass vermehrt Magensaft freigesetzt wird und die Magenschleimhaut mehr durchblutet wird. Dies hilft für eine schnellere und gründlichere Verarbeitung der Mahlzeit.

Bitter macht gesund

Als natürliche Bitterstoffe, die man einfach in den Speiseplan einbauen kann, haben sich Artischockenherzen, Chicorée oder Cicorino-Rosso-Salat bewährt, auch Rucola und Löwenzahnblätter enthalten natürliche Bitterstoffe.

Heilpflanzen wie Enzian, Tausendgüldenkraut oder Artischocke können wie erwähnt als Tinktur oder in Form von Kapseln eingenommen werden. «Löwenzahn hat einen weniger hohen Bittergehalt, dafür wird der ganze Organismus angeregt. Er wirkt auch harntreibend und wird deshalb in Stoffwechsellkuren verwendet. Artischocke hat eine cholesterinsenkende Wirkung.» Bitterorangen-

Wenn Drogistin Stéphanie Brunnschweiler sich nicht in Topform fühlt, macht sie eine vierwöchige Bitterkur. Denn eine bittere Note kann Wunder wirken. «Bitterstoffe regen nicht nur Leber-Galle an, sondern den gesamten Verdauungstrakt. Sie unterstützen somit gleich mehrere Funktionen wie unter anderem Regene-



Artischocke, Cicorino Rosso, Chicorée und Rucola enthalten natürliche Bitterstoffe.

blüten können gut von Kindern gekaut oder als Tee getrunken werden, wenn sie unter psychosomatischen Bauchschmerzen leiden, da die Blüten auch beruhigend und angstlösend wirken. «Wichtig für alle, die eine Diät machen: Nehmen Sie die Bitterstoffe nicht vor, sondern zu oder nach dem Essen ein, da sie den Appetit anregen.»

Tee statt Schnaps

Stéphanie Brunnschweiler kann als Drogeistin aus dem Vollen schöpfen und Bitterstoffe in den unterschiedlichsten Formen anwenden beziehungsweise einnehmen. Auf einen bitteren Kräuterschnaps, wie er auf der Alp oder zu einem Käsefondue getrunken wird, verzichtet sie aber dankend. «Gerade bei fettreichen Käsegerichten kann er zwar tatsächlich verdauungsanregend wirken. Die Bitterstoffe im Schnaps regen die Gallensäfte an und unterstützen somit die Fettverdauung.» Aber der hohe Alkoholgehalt des Schnapses störe die Entgiftung der Leber und verzögere die Verdauung. Besser würde ein verdauungsanregender Tee dafür sorgen, dass das Fondue nicht allzu schwer im Magen liegt.

Denise Muchenberger

Stéphanie Brunnschweiler



Die 33-jährige Stéphanie Brunnschweiler ist seit 2015 Mitglied der Geschäftsführung der Drogerie Brunnschweiler in Steckborn (TG). Ihre Spezialgebiete sind Tinkturen, Spagyrik und selbst hergestellte Spezialitäten wie Salben und Cremen. drogeriebrunnschweiler.mykom.ch



Fotos: Susanne Keller, fotolia, zVg

Carmol[®] tut wohl.

Bei Magenbeschwerden
Nervosität
Schlafschwierigkeiten
Kopfschmerzen

Unwohlsein

Magenbeschwerden

Kopfschmerzen

Gliederschmerzen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Enthält 64 Vol.-% Alkohol. Iromedica AG, St. Gallen

Seit Generationen die Marke Ihres Vertrauens