

# BITTERKLEE BERUHIGT DEN MAGEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Auf meinen Kräuterekursionen suche ich jedes Jahr den Bitterklee. Wohl den meisten unbekannt, liebt diese alte Heilpflanze sumpfige Moorwiesen. Am besten gedeiht der Bitterklee, der auch unter den Namen Fieberklee oder Wasserklee bekannt ist, wenn die Wurzeln im Wasser stehen. Der Wurzelstock kriecht dem Boden entlang, und aus ihm entspringen die langgestielten Blätter und der Blütenstand mit seinen hyazinthenähnlichen, rötlich-weißen Blüten. Die kleeartigen Blätter werden im Juni gesammelt und getrocknet als Tee, frisch im Salat oder als Pflanzentinktur verwendet.

Durch den Gehalt an Bitterstoffen wird die Verdauung angeregt und Blähungen, Appetitlosigkeit oder nervöser Magen reguliert. Untätigkeit des Magens und des Darms, Erschlaffung der Verdauungsorgane, anhaltende Verstopfung und Sodbrennen sind die typischen Einsatzgebiete für den Bitterklee. Ebenfalls wer-

den Bauchspeicheldrüse und Gallenproduktion angeregt. Schon eine Kur von einem Monat in Form von Tropfen (3 x 20 Tropfen) oder Tee (3 x täglich eine Tasse: 1 Teelöffel mit heissem Wasser anbrühen) kann diese Regulation bewirken.

Die alten Ärzte rühmten den Bitterklee auch bei Leberleiden, Gelbsucht, Blutarmut und Wassersucht mit einer geschwächten Leber als Auslöser der Beschwerden. Auch bei Migräne und Kopfschmerzen mit Verdauungsproblemen als Ursache soll er helfen.

Als Kur gegen Frühjahrsmüdigkeit soll der Bitterklee alle anderen Blutreinigungskräuter wie Scharbockskraut, Brunnenkresse, Bärlauch etc. in der Wirkung übertreffen: Er bewirkt ein schnelles Ansteigen der Kräfte. In alten Kräuterbüchern wird der Bitterklee auch bei Erkältungskrankheiten erwähnt. Der Tee soll Lungen und Bronchien von Schleim befreien.