



Anna Maria Gsöllpointner
Innovative Beratung – Training

KOMPETENZSCHMIEDE

Bittergurken – Gesundes Gemüse mit Heilkräften

Info´s vom Internet-Quellenhinweis aus **Jovi's Asialaden in Braunau am Inn,**
asiatische Lebensmittel und Gewürze **Bittergurken ein besonderes Heilgemüse aus den Tropen**

Art und Vorkommen:

Bittergurken, botan. *Momordica charantia*, auch bekannt unter den Namen **Bitter-melonen, Balsamgurken, Balsambirnen, Goya, Karela** oder **Karavella**, sind Gemüse-Pflanzen aus der Familie der Kürbisgewächse.

Momordica charantia ist eine einjährige, schnell wachsende Kletterpflanze, mit bis zu 5 m langen Trieben. Sie trägt gurkenähnliche, je nach Art 5 cm (in Indien und Nepal) bis 30 cm (in China) lange Früchte. Für das optimale Aroma und eine gute Lagerfähigkeit werden die Früchte grün und noch vor der gelbfarbenen Ausreifung geerntet. Die Bittergurken werden weltweit in den tropischen und subtropischen Regionen Asiens, Südamerikas, Afrikas und in der Karibik angebaut. Sie wachsen dort vielerorts auch wild. Es gibt ca. 40 verschiedene Arten.

Verwendung: Frucht, Blätter und Samenkerne der Bittergurkenpflanze sind in den Anbaugebieten der Tropen und Subtropen sowohl als Nahrungsmittel wie auch als Heilmittel etabliert und sehr geschätzt.

die jungen Blätter

Sie werden frisch geerntet als Gemüse oder getrocknet als Tee verwendet. Der Gehalt an Bitterstoffen ist geringer als bei der Frucht.

die jungen grünen Früchte

Die Frucht der Bittergurke wird fast ausschliesslich als Gemüse verzehrt und dafür noch vor der Reifung im grünen Zustand geerntet.

Das Gemüse schmeckt bitter, entfaltet aber dennoch ein sehr angenehmes und schmackhaftes Aroma in der richtigen Kombination mit anderen Beilagen und Gewürzen. Die Früchte werden gerne angebraten oder geschmort und mit Reis kombiniert. Sie können auch kleingeschnitten jedem Gemüseeintopf beigegeben werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Frucht zu halbieren, den Samenstrang zu entfernen und den entstandenen Hohlraum mit feinen Zutaten zu füllen, wie z.B. mit Fischpaste.

Reduktion der Bitterstoffe in den Früchten

Wer vor der Gemüsezubereitung die Bitterstoffe der Frucht reduzieren möchte, kann sie grob schälen, in Stücke schneiden, salzen und nach ca. 15 min. abspülen. Die Schale der grünen jungen Bittergurkenfrucht wird ansonsten gerne mitgegessen und ist von eher zarter Konsistenz.

die reifen gelben Früchte

Wenn die Bittergurke reift, färbt sich die Frucht gelb und wird weich, die weissen Kerne werden rot

und die Schale wird zu bitter und unaromatisch für den Verzehr. Das Markfleisch der reifen Bittergurke hingegen wird süsslich und kann jetzt roh verzehrt werden. Es wird in manchen südostasiatischen Ländern gerne Salaten beigegeben.

der Bittergurkente

Er wird aus den getrockneten Blättern der Pflanze oder auch als Aufguss von getrockneten Scheiben der Frucht hergestellt. Der Tee aus den Blättern hat deutlich weniger Bitterstoffe als der Tee aus der Frucht.

die Kerne der Bittergurken

Die Kerne der Frucht sind gut geniessbar, können aber manchmal etwas hart sein. Die Aussenhaut der Kerne wird bei weiterer Reifung der Frucht süsslich. Bittergurkenkerne werden in Asien auch gerne separat als Würzmittel eingesetzt.

die Geschichte der Bittergurken

Über Herkunft und Geschichte der Bittergurke ist nur wenig bekannt.

Die Ursprünge der Pflanze werden in **Indien** vermutet. Wahrscheinlich ist die Pflanze im 14. Jahrhundert von dort nach **China** und danach weiter in sämtliche tropische und subtropische Regionen **Asiens** und schliesslich **Afrikas** gelangt. Inzwischen ist die Bittergurke auch in **Südamerika** und im **Karibikraum** heimisch.

In **Europa** ist die Bittergurke noch weitgehend unbekannt. Die ihr nachgesagten positiven gesundheitlichen Wirkungen werden von der hiesigen medizinischen Fachwelt noch mit Skepsis betrachtet. Tatsache ist aber, dass schon seit 50 Jahren über *Momordica charantia* und seine Heilwirkungen weltweit klinische Studien und Grundlagenforschung betrieben werden. Die Ergebnisse scheinen die Erfahrungen der asiatischen, afrikanischen, südamerikanischen und karibischen Bevölkerung zu bestätigen. In den Niederlanden gibt es Europas erste grössere Anbauungen von Bittergurken in Gewächshäusern.

positive gesundheitliche Wirkungen

Früchte, Blätter und Samen der Bittergurkenpflanze werden in der traditionellen und naturheilkundlichen Medizin vieler Länder Asiens, Süd- und Mittelamerikas, Afrikas und der Karibik eingesetzt:

- **gegen Altersdiabetes, für Gewichtsreduktion und gegen erhöhte Blutfette, gegen Obstipation und Wurmbefall, gegen Infektionen mit Viren, Bakterien und Pilzen**
- **zur Kräftigung des Immunsystem, gegen Magengeschwüre, gegen Blasensteine, gegen Fieber, gegen Entzündungen, unterstützend gegen Krebs**
- **gegen hohen Blutdruck und Arteriosklerose, unterstützend für eine gesunde Menstruation und für die Libido**

Hier im Einzelnen einige der traditionellen Anwendungsweisen von Bittergurken, wie sie aus der Naturmedizin der verschiedenen Länder bekannt sind:

Im **Amazonasgebiet** werden Bittergurken von Indianern und Einheimischen seit vielen Generationen als Nahrungs- und Heilmittel angebaut. Die Frucht wird dort gerne für Bohnen- und Suppengerichte hergenommen. Ein Aufguss der Blätter wird als Tee verabreicht gegen Blutzuckerkrankheit, Blähungen, Wurmbefall, Hepatitis und fiebrige Erkrankungen. Bei infizierten Wunden machen die Amazonasindianer einen äusserlichen Umschlag mit Bittergurkenblättern.

In **Brasilien** werden Bittergurken zusätzlich bei Rheuma, Malaria, Menstruationsproblemen, als Aphrodisiacum oder zur Einleitung eines Schwangerschaftsabbruches genutzt.

In **Mexiko** ist speziell die Wurzel von *Momordica charantia* als Aphrodisiacum bekannt.

In **Nicaragua** werden die Blätter der Bittergurkenpflanze gegen alle Arten von Erkältungen, Kopfweh, Bauchschmerzen und Hautproblemen verwendet.

Auf der Karibikinsel **Trinidad** werden Bittergurken gegen Diabetes, Verdauungsbeschwerden, Fieber, Bluthochdruck, Malaria, Wurmbefall und Rheuma eingenommen.

In **China** werden Bittergurken vor allem bei Brustkrebs, Diabetes, Fieber, Mundgeruch, Impotenz und Nierenschwäche empfohlen.

In **Indien** nutzt man die Heilwirkungen der Bittergurken gegen Diabetes, Fieber, Wurmbefall, Rheuma, Gicht, Hämorrhoiden, Obstipation, Menstruationsprobleme, Hautprobleme wie Psoriasis und Ekzeme, Nierensteine, Leberschwäche, Lungenentzündung, Scabies (Krätze), Schlangenbisse, zum Abnehmen und zur Abtreibung und Geburtenkontrolle. In manchen indischen Krankenhäusern, so heisst es, werden von Ärzten Bittergurkenprodukte in die Diabetestherapie integriert.

Die Bewohner von **Malaysia** kennen Bittergurken als Hilfsmittel bei Bauchbeschwerden, Asthma, Verbrennungen, Zöliakie, Hauterkrankungen, Kopfweh, Wurmbefall.

Im westafrikanischen Land **Togo** sind Bittergurken ein volkstümliches Mittel gegen Magendarmkrankungen und auch gegen Viruserkrankungen wie Masern.

Auch in der **Türkei** sind die Bittergurken ein traditionelles Heilmittel z.B. gegen Magenbeschwerden.

Die Fruchstücke werden dazu vor dem Verzehr in Olivenöl oder Honig eingetaucht.

Auf den **Philippinen**, so heisst es, wird vom zuständigen Gesundheits-Department die Bittergurke als eines der besten bekannten Naturheilmittel gegen Diabetes empfohlen.

Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten

Bei ausgiebigem oder regelmässigem Verzehr von Bittergurkenprodukten gilt es unbedingt folgendes zu beachten:

- **Kinder** oder **medikamentös eingestellte Diabetiker** und sonstige Personen, die zu Unterzucker neigen, könnten eine Unterzuckerung entwickeln. Diabetiker sollten aus diesem Grund Bittergurkenprodukte nur in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt einnehmen.
- **Schwangere** sollten keine Bittergurken einnehmen, da es wegen der uterus-stimulierenden Substanzen zu einer Gefährdung der Schwangerschaft kommen kann.
- **Stillende Mütter** sollten Bittergurken nicht zu sich nehmen, da die Wirkstoffe mit der Muttermilch übertragen werden können.
- **Menschen mit Verdacht auf Fruchtbarkeitsstörungen** sollten auf ausgiebigen Genuss von Bittergurken verzichten, da die Fruchtbarkeit sowohl beim Mann als auch bei der Frau noch zusätzlich ungünstig beeinflusst werden kann.
- **Menschen mit der Erbkrankheit Favismus**, einem normalerweise symptomlosen Enzymdefekt, können nach Genuss von Bittergurke einen Schub der sog. "Bohnenkrankheit" bekommen. Dieser geht einher mit einem Zerfall der roten Blutkörperchen und Symptomen wie Bauchschmerzen, inneren und äusseren Blutungen sowie Fieber. Der Name "Bohnenkrankheit" kommt daher, weil solch ein Schub bekanntermassen vor allem durch den Genuss von Bohnen ausgelöst werden kann.
- Da Bittergurken leicht abführend wirken können, verursachen sie gelegentlich Bauchweh und Durchfall.
- In seltenen Fällen können Bittergurken Kopfweh verursachen.

Über die Erforschung der Bittergurken und ihrer Heilwirkungen

Bittergurken und ihre antidiabetischen und fettsenkenden Eigenschaften...

Wissenschaftler haben in den Bittergurken vor allem 3 Verbindungen gefunden, die für die blutzuckersenkende Wirkung verantwortlich gemacht werden:

1. Charantin, 2. Polypeptid P, 3. Oleanolic Acid Glycosid.

Charantin ist eine Verbindung aus den beiden steroidal Saponinen β -sitosteryl glucosid und 5,25-stigmasteryl glucosid. Es wurde erstmals 1962 aus der Pflanze isoliert und Hasen verabreicht. Die Tiere reagierten mit einem Absinken der Blutzuckerwerte.

Polypeptid P ist eine insulinähnliche Aminosäurenkombination, die den Blutzucker bei Typ-1-Diabetikern senken soll.

Oleanolic Acid Glykosid soll die Glucostoleranz von Typ-2-Diabetikern verbessern indem die Aufnahme von Zucker aus der Verdauung gebremst wird.

Darüberhinaus sollen weitere Verbindungen aus *Momordica charantia* die Anzahl der Betazellen in der Pankreas positiv beeinflussen und damit die körpereigene Insulinproduktion unterstützen.

2008 wurde eine Studie der *Central Taiwan University of Science and Technology* veröffentlicht.

Demnach wurden Mäuse 12 Wochen lang mit fettreicher Kost gefüttert. Eine der Kontrollgruppen erhielt ab der 8. Woche zusätzlich orale Gaben von Bittergurken. Die zuvor ansteigenden Blutzuckerwerte und Blutfettwerte konnten nach der Gabe von Bittergurken wieder verbessert werden, ebenso der HbA1c-Wert, der sog. Langzeit-blutzucker.

Bei einer Gewebeanalyse derselben Tiere konnte eine Zunahme der intrazellulären Peroxisom-Proliferator-aktivierten Rezeptoren festgestellt werden: und zwar von PPAR γ , welche bekanntermassen die Insulinsensitivität, den Glukosestoffwechsel und die Aufnahme freier Fettsäuren unterstützen und von PPAR α , welche die Triglyceride reduzieren, das günstige HDL-Cholesterin erhöhen und das ungünstige LDL-Cholesterin reduzieren. Entsprechend nahm bei der Mäusegruppe mit Bittergurkenfutter auch das Körperfettgewebe deutlich messbar ab.

Bittergurken und ihre antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften...

2007 wurde eine Forschungsarbeit aus dem *Department of Biology* an der *University of Guayana* in Südamerika veröffentlicht. Im dortigen Labor wurden die Auswirkungen von Bittermelonenblättern auf die Krankheitskeime *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* und *Candida albicans* ausgetestet und mit der Wirkung gezielter Antibiotika bzw. Antimykotika verglichen. Die Versuche wurden mittels Agardiffusion, Plattenguss, Ausstrich und Dünnschichtchromatographie durchgeführt und ergaben folgendes Resultat:

Vor allem der in Ethanol gelöste Bittergurkenblätterextrakt hatte eine stark hemmende Wirkung auf die genannten Keime: Die Reduzierung der Bakterien- und Pilzkolonien durch Bittergurken war fast so hoch, wie die Reduzierung der Keime durch die mitgetesteten Medikamente.

Bittergurken und ihre schmerzlindernden Wirkungen ...

2010 wurde ein Forschungstest des indischen *Shree Leuva Patel Trust Pharmacy Mahila College* in Amreli, Gujarat, veröffentlicht.

Ein Gruppe von Wissenschaftlern untersuchte einen ethanolisierten Extrakt der Bittergurkenfrucht auf seine analgetischen (schmerzlindernden) und antipyretischen (fiebersenkenden) Wirkungen bei Ratten und Mäusen.

Von den 4 Gruppen der Tiere bekam jeweils eine Gruppe ein Placebo, eine Gruppe das Schmerzmittel Aspirin, eine Gruppe eine niedrigere Dosierung von Bittergurkenextrakt und eine Gruppe eine höhere Dosierung der Heilpflanze verabreicht. Dann wurden alle Gruppen demselben

Schmerzreiz ausgesetzt, indem ihr Schwanz mit heissem Wasser in Kontakt gebracht wurde. Die äusserlich beobachtbaren Schmerzreaktionen bei der Gruppe mit niedrig dosiertem Bittergurkenextrakt waren um ca. 50% geringer als bei der Placebogruppe, die der Gruppe mit höher dosiertem Extrakt waren 60% geringer, und die Schmerzreaktionen der Aspiringruppe war ca. 70% geringer.

Der Test wurde dann auch mit anderen Schmerzauslösern und z.b. im Vergleich mit dem Opioid-Analgetikum Pentazocin durchgeführt. Selbst hier schnitt der Heilpflanzenextrakt gut ab. Die Ergebnisse zeigten eine ähnliche Tendenz, wenn auch nicht ganz so ausgeprägt. *Momordica charantia* schien stets eine deutlich schmerzreduzierende Wirkung auf die Tiere zu haben.

Die Wirkung von Bittergurkenextrakt bei Wundheilungen...

Im Jahr 2012 wurde eine Untersuchung veröffentlicht über den Einfluss von *Momordica charantia* bei der Abheilung von Hautverletzungen. Das Experiment wurde in der Türkei vom *Department of Orthopedic and Trauma Surgery, an der Medical School of Ondokuz Mayıs University Samsun*, durchgeführt.

Bei diesem Projekt wurden 28 Hasen einen Monat lang behandelt und untersucht. Sämtliche Tiere hatten eine gleiche kleine Hautverletzung auf ihrem Rücken zugefügt bekommen. Dann wurden die Tiere in 4 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe wurde mit der bekannten Wund- und Heilsalbe Bepanthen (Wirkstoff Dexpanthenol) behandelt, eine Gruppe mit der Desinfektionssalbe Furacin (Wirkstoff Nitrofuracolon), eine Gruppe mit einer Salbe aus Bittergurkenwirkstoffen und eine vierte Gruppe war die Kontrollgruppe und erhielt keine Behandlung.

Nach 4 Wochen wurde der Zustand der verletzten Haut aller Tiere histopathologisch und stereologisch analysiert.

Die Hasen, die mit einer Salbe aus Bittergurkenextrakt behandelt wurden, hatten die wenigsten Entzündungszellen, die höchste Zahl an Fibroblasten (Fibroblasten sind Zellen, die entscheidend bei der Bildung von neuem Bindegewebe mitwirken) eine hohe Dichte an Blutgefässen und letzten Endes eine besonders gute Wundheilung.

Der Vollständigkeit halber ist zu erwähnen, dass auch die Wunden von den Hasen, die mit Bepanthen oder Furacin behandelt wurden, gut verheilten. Nur die Hautverletzungen der unbehandelten Tiere heilten deutlich schlechter ab.

Bittergurken und die Vorsorge und Behandlung von Brustkrebs...

Dass die Wirkstoffe von Bittermelonen auch zur Vorsorge und Behandlung von Brustkrebs interessant sind, zeigt unter anderem ein 2009 bekannt gewordenes Forschungsexperiment des *Department of Pathology an der Saint Louis University* in den USA.

Zu diesem Zweck wurden menschliche Brustkrebszellen und primäre Brust-Epithel-Zellen untersucht. Bei der Behandlung der Brustkrebszellen mit Bittergurkenextrakt im Labor nahm das Wachstum und die Vermehrung der Krebszellen und damit auch die Zahl der absterbenden Zellen deutlich ab.

Es wird vermutet, dass die Wirkstoffe von Bittergurken sowohl in der Vorbeugung gegen Brustkrebs, als auch begleitend in der Therapie von Brustkrebskrankungen hilfreich sein können.

Bitte beachten Sie: Der Internet-Text, s.o. von Jovi's Asialaden will ausdrücklich keine Heilversprechen unterstützen, sondern Informationen aus naturheilkundlicher Tradition und moderner Wissenschaft wiedergeben. Sämtliche Angaben sind ohne Gewähr. Bei bestehenden Erkrankungen raten wir stets zu einer Absprache mit dem behandelnden Arzt. Bei Unverträglichkeitsreaktionen empfehlen wir, den Konsum des Nahrungsmittels bzw. der Heilpflanze abzusetzen oder genügend zu reduzieren.

Ja, dies noch zur INFO, Wir hatten bereits eine Bittergurken – Verkostung, im September 2018 direkt bei Chau, dem Privat-Bittergurken-Anbauer, mit ca. 6 unterschiedlichen Speisen/Gerichten von und mit Bittergurken-Gemüsesorten, mit 7 Personen.

Mitte Oktober 2018 hatten wir eine Bittergurken – Verkostung, von 15 Bittergurken-Tee & Bio-Kräuter – Mischungen, Kräuter aus den Bergen/Natur, sowie Essig & Öl-Essenzen von der Bittergurke, durchgeführt in der Kompetenzschmiede.

Ja, war interessant, und konkrete Tee-Mischungen und Essig m. Bittergurken, schmecken bekömmlich und sind gut genießbar.

Folgende Tee-Mischungen wurden bei der Verkostung als sehr schmackhaft empfunden:

***Bittergurken – Tee-Mischungen, für ½ Liter ca. 4 mittlere Bittergurken-Scheiben abwechselnd kombiniert mit Hollunderblüten, Lindenblüten, Huflattich, Minze und Melisse (50%-Anteil) 10 Min. im heißen Wasser ziehen lassen**

***Bittergurken-Tee getrocknetes Kraut, (junge Keime, junge Blätter) geringere Wirkung
Für ½ Liter ca. 1-2 EL Bittergurken-Kraut 10 Min. im heißen Wasser ziehen lassen**

***Bittergurken-Essig mit jungen Keimen und jungen Blätter**

Die Anwendungen des Bittergurken-Tee´s sollte Jedem/Jeder Person bei gesundheitlichen Problemen immer mit Absprache des behandelten Arztes, dementsprechend angewendet werden.

Aktuell sind ca. 20 ProbandInnen über ein ½ Jahr mit unterschiedlichen „Diagnosen – Krankheitsbild“ in Abstimmung mit Ihrem Arzt des Vertrauens, im „experimentieren-ausprobieren in der Bittergurken-Tee-Anwendung.

INDIVIDUELL mit unterschiedlichen Kräuter-Tee-Mischungen, die sich die ProbandInnen selber nach Geschmack und Intensität, individuell zusammenstellen. Ab Ende April 2019 werden unter www.kompetenzschmiede.at die Ergebnisse – als anonyme Rückmeldungen zusammengefasst und auch veröffentlicht.

ORF – Beitrag, FS 2 in „Konkret vom Oktober 2018“ über dieses Wundergemüse Bittergurke!!!

Hier einige Infos von der ORF-Redakteurin Elke Weiss, aus dem Sendebeitrag „Bittergurken“:

Die Bittergurke, eigentlich Bittermelone, ist ein Kürbisgewächs. Die tropischen Gemüsefrüchte sind seit Jahrhunderten in vielen Ländern und besonders im asiatischen Raum beliebtes Lebens- und Heilmittel.

Die Anbauggebiete sind Afrika, Asien, Südamerika und die Karibik. Auch in Österreich baut Chau, ein privater, vietnamesischer Bittergurken-Anbauer seit 10 Jahren Bittergurken in Österreich an.

Durch den Klimawandel ist auch unser/europäisches Gebiet immer besser dafür geeignet und die Ernte wurde jedes Jahr ertragreicher.

Die Bittergurke ist voller Eisen, Kalzium, Phosphor, Kupfer, Kalium und den Vitaminen A, B1, B2, C.

Fr. Dr. Shi Chun Wen/TCM-Ärztin in Wien, hat sich in diesem ORF-Beitrag, gut mit der Bittergurke und deren Anwendung auseinandergesetzt – Essens-Gericht-Vorschlag von Ihr für ein leberentgiftendes Gericht: Ingwer und Hühnerfleisch kurz anbraten – vom Herd wegstellen, vorgekochte Bittergurken-Scheiben, Sellerie und Gewürzsalz ins Öl geben, einige Min. alles garen.

Die Kompetenzschmiede, ich als Obfrau, begleite, kooperiere mit Chau, unserem Vereinsmitglied, dem vietnamesischen Bittergurken-Anbauer (Privat-Anbau seit über 10 Jahren in OÖ.).

Info & Anfragen: 0664/46 45 275 oder office@kompetenzschmiede.at

aus unserem Vereins – Projekt

**„G´sund bleib´n & „Selbsteilungskräfte stärken,
dem Alter – älter werden ein Schnippchen schlagen“**