

RATGEBER

BitterKraft![®]



Mit Vitamin C für das Immunsystem¹

Mit Vitamin C & Folsäure gegen Müdigkeit²



DIGNATIO! BLASENKRAFT

... für einen aktiven und ausgeglichenen Alltag

Schön, dass Sie sich für unsere DIGNATIO! BLASENKRAFT entschieden haben.

Damit unterstützen Sie Ihr natürliches Wohlbefinden – für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Wir begleiten Sie mit praktischen Alltagstipps, fundiertem Wissen und hochwertigen Naturprodukten – für mehr Lebensqualität und ein gutes Gefühl bei all Ihren Aktivitäten.

Inhalt

Für einen aktiven und ausgeglichenen Alltag	5
Die Funktionen der Blase und ihr Einfluss auf unser Wohlbefinden	6
Selbsttest: Wie blasenbewusst ist Ihr Alltag?	8
Top 10 blasenfreundliche Lebensmittel und natürliche Helfer	10
Warum die Blase weit mehr ist als nur ein „Speicherorgan“	12
Blasenstress: Was Ihrer Blase schaden kann	14
Blase und Psyche: Wie Emotionen das Harnsystem beeinflussen	16
Die 5-Minuten-Checkliste für eine stressfreie Blase	17
Unsere BitterKraft-Produkte für Ihr natürliches Wohlbefinden	18
Die Blase im Alltag schonend pflegen	20
Blasenbewusste Ernährung: Ihre Einkaufscheckliste	21
Lecker und einfach: Rezepte für eine blasenbewusste Küche	22
• Kräutertee mit Kamille und Pfefferminze	23
• Frischer Wassermelonen-Smoothie mit Basilikum	24
• Quinoa-Bowl mit Avocado und Gurke	26
• Linsensalat mit Karotten und Sellerie	28
• Süßkartoffel-Püree mit Rosmarin und Zitrone	30
• Fruchtiger Apfel-Himbeer-Joghurt mit Haferflocken	32
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support, Studien und Quellen	34

¹ Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

² Vitamin C und Folsäure tragen jeweils zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

FÜR EINEN AKTIVEN UND AUSGEGLICHENEN ALLTAG

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere DIGNATIO BLASENKRAFT entschieden haben und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen – in unsere Produkte, unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung im Bereich ganzheitlicher Gesundheit. Mit dieser Entscheidung haben Sie bereits einen wichtigen Schritt gemacht: Sie setzen auf hochwertige, natürliche Unterstützung, die Ihr allgemeines Wohlbefinden fördern kann.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Sie auf Ihrem Weg begleiten – verständlich, fundiert und praxisnah. Sie erfahren, wie Sie durch kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen im Alltag mehr Komfort und Ausgeglichenheit erleben können. Wir zeigen Ihnen, warum es wichtig ist, auf die Bedürfnisse der Blase zu achten und wie Sie durch gezielte Maßnahmen Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können.

Unsere einfachen, aber umso leckeren Rezepte unterstützen Sie dabei, Ihre Ernährung genussvoll und nährstoffreich zu gestalten – ganz im Einklang mit Ihrem Körper. Außerdem finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie mit bewussten, praktischen Veränderungen in Ihrem Lebensstil für mehr Leichtigkeit und ein besseres Körpergefühl sorgen können.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden zu begleiten.

Herzlichst,

Manus & Judite Weism



DIE FUNKTIONEN DER BLASE UND IHR EINFLUSS AUF UNSER WOHLBEFINDEN

Die Blase spielt eine zentrale Rolle in unserem Körper: Sie ist dafür verantwortlich, überschüssige Flüssigkeiten und Abfallprodukte aus dem Körper zu entfernen. Diese Aufgabe hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. So unterstützt eine gesunde Blase den natürlichen Kreislauf von Flüssigkeiten und Nährstoffen und trägt dadurch zu einem angenehmen Körpergefühl bei.

Oft wird die Blase als „unsichtbarer Helfer“ im Hintergrund wahrgenommen, bis Unwohlsein oder Beschwerden auftreten. Die Blase reagiert auf unseren Alltag – auf die Trinkmenge, die Ernährung und auch auf Stress. Schließlich wird sie zusammen mit den Nieren und den Harnwegen täglich beansprucht – durch unsere Flüssigkeitsaufnahme, Ernährung und sogar Stress.

Unsere moderne Lebensweise mit wenig Bewegung, einer unausgewogenen Ernährung und zu wenig Flüssigkeit kann sich auf das Wohlbefinden auswirken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Ernährung und genügend Bewegung gehören daher zu einem bewussten Alltag.



WIE BLASENBEWUSST IST IHR ALLTAG?

Beantworten Sie folgende Fragen mit Ja oder Nein und notieren Sie Ihre Antworten. Im Anschluss finden Sie die Auswertung des Selbsttests.

	JA	NEIN
Trinken Sie über den Tag verteilt gleichmäßig statt nur zu wenigen Gelegenheiten?		
Trinken Sie kurz vor dem Schlafengehen noch größere Mengen?		
Schieben Sie den Toilettengang öfter länger auf?		
Nehmen Sie sich beim Toilettengang genügend Zeit?		
Wechseln Sie nach dem Schwimmen zügig in trockene Kleidung?		
Kennen Sie Übungen für den Beckenboden?		
Trinken Sie viel Kaffee, Schwarztee oder Limonade?		
Trinken Sie zu wenig Wasser im Alltag (weniger als 1,5 Liter täglich)?		
Trinken Sie manchmal bewusst weniger, um seltener zur Toilette zu müssen?		
Nehmen Sie sich in stressigen Phasen bewusst Pausen?		

IHRE AUSWERTUNG:

MEHRHEIT JA:

Wenn Sie mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, lohnt es sich, Ihre Trink- und Alltagsgewohnheiten einmal genauer anzuschauen. Wichtig: Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, Fieber oder wiederkehrende Beschwerden gehören immer ärztlich abgeklärt – sie lassen sich nicht über die Ernährung behandeln.

MEHRHEIT NEIN:

Wenn Sie überwiegend mit Nein geantwortet haben, sind Ihre Alltagsgewohnheiten schon gut aufgestellt. Achten Sie weiterhin darauf, ausreichend zu trinken und sich regelmäßig zu bewegen.

TOP 10 BLASENFREUNDLICHE LEBENSMITTEL UND NATÜRLICHE HELFER

Unsere Blase und die Harnwege sind auf eine gute Flüssigkeitsversorgung angewiesen. Viele Pflanzen und Kräuter haben in der überlieferten Kräuterkunde eine lange Tradition und werden traditionell im Zusammenhang mit Blase und Harnwegen verwendet.

Diese zehn Lebensmittel und Kräuter lassen sich gut in eine abwechslungsreiche Küche einbinden.



1. Cranberry

Reich an sekundären Pflanzenstoffen und traditionell ein beliebter Bestandteil der Ernährung.



6. Schachtelhalm

Wird traditionell in der Kräuterheilkunde verwendet und ist reich an Kieselsäure.



2. Brennnessel

Wird traditionell in der Kräuterkunde geschätzt und ist reich an Mineralstoffen.



7. Grüner Tee

Reich an Polyphenolen und seit langem fester Bestandteil einer bewussten Ernährung.



3. Goldrute

Eine traditionsreiche Pflanze mit langer Geschichte in der Naturheilkunde.



8. Fenchel

Wird traditionell zur Unterstützung des Wohlbefindens nach dem Essen geschätzt.



4. Kürbiskernextrakt

Liefert wertvolle Nährstoffe wie Zink und ungesättigte Fettsäuren.



9. Kurkuma

Wird in der Naturheilkunde traditionell geschätzt und verleiht Speisen eine warme, erdige Note.



5. Löwenzahn

Eine traditionelle Pflanze, die seit langem in der Kräuterkunde geschätzt wird.

10. Zink

Ein wichtiges Spurenelement, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.



WARUM DIE BLASE WEIT MEHR IST ALS NUR EIN „SPEICHERORGAN“

Die Harnblase wird oft nur als Auffangbecken wahrgenommen – dabei erfüllt sie viele wichtige Funktionen, die für unser Wohlbefinden entscheidend sind. Ihre bekannteste Aufgabe ist das Sammeln und Ausscheiden überschüssiger Flüssigkeit und gelöster Stoffwechselprodukte. Damit trägt sie wesentlich dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Doch die Blase kann noch viel mehr: Sie arbeitet eng mit den Nieren zusammen, um Abfallstoffe aus dem Körper zu leiten, und ist damit an der Ausscheidung beteiligt. Gleichzeitig hilft sie, den Wasser- und Elektrolythaushalt auszugleichen – ein fein abgestimmter Prozess, an dem vor allem die Nieren beteiligt sind.

Durch den regelmäßigen Harnfluss werden die Harnwege fortlaufend gespült. Das gehört zu den natürlichen Selbstreinigungsprozessen des Körpers.

Darüber hinaus steht die Blase in engem Kontakt mit dem Nervensystem – sie reagiert empfindlich auf Stress, Anspannung oder hormonelle Veränderungen. Bei anhaltenden Beschwerden im Unterbauch sollte nicht nur die Blase, sondern deshalb auch das große Ganze im Blick behalten.

Umso wichtiger ist es, die Blase regelmäßig zu unterstützen: mit ausreichend Flüssigkeit, gezielter Pflege und einem achtsamen Blick auf die Signale des Körpers.

BLASENSTRESS

WAS IHRER BLASE SCHADEN KANN

Unsere Blase kann durch verschiedene Stressfaktoren belastet werden, die sich auf das Wohlbefinden auswirken können. Hier finden Sie zehn Faktoren, die die Blase im Alltag belasten – und wie Sie ihnen begegnen können.

Zu wenig Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Trinkmenge ist die Grundlage für einen regelmäßigen Harnfluss. Wer zu wenig trinkt, merkt das häufig zuerst daran.

Koffein und zuckerhaltige Getränke

Koffein und zuckerhaltige Limonaden können die Blase reizen und den Harndrang verstärken.

Alkohol

Er entzieht dem Körper Flüssigkeit und kann die Blasenschleimhaut reizen.

Kälte und Nässe

Längeres Sitzen in nasser Kleidung oder auf kalten Flächen empfinden viele als unangenehm. Wechseln Sie nach dem Schwimmen zügig in trockene Sachen.

Stress

Anspannung kann sich auf den Harndrang auswirken. Bewusste Pausen und Entspannungsübungen helfen, herunterzukommen.

Zu wenig Bewegung

Ein Mangel an Bewegung kann die Blasenmuskulatur schwächen und die natürliche Entleerung der Blase erschweren.

Falsche Ernährung

Eine unausgewogene Ernährung mit zu viel Salz, Zucker oder scharfen Speisen kann als unangenehm empfunden werden.

Schwangerschaft und hormonelle Veränderungen

Hormonelle Schwankungen, etwa während der Schwangerschaft oder der Menopause, können sich auf den Harndrang auswirken.

Medikamentenmissbrauch

Übermäßiger Gebrauch von Entwässerungsmitteln oder anderen Medikamenten kann die Blase überlasten und das Gleichgewicht der Flüssigkeiten im Körper stören.

Übergewicht

Zusätzliches Körpergewicht kann Druck auf den Beckenboden ausüben.

BLASE UND PSYCHE: WIE EMOTIONEN DAS HARNSYSTEM BEEINFLUSSEN

Unsere Blase reagiert nicht nur auf physische Belastungen, sondern auch auf emotionale Faktoren: Stress, Ängste, aber auch Freude können den Harndrang beeinflussen und das Blasensystem aus dem Gleichgewicht bringen.

In stressigen Zeiten produziert der Körper vermehrt Stresshormone wie Cortisol, die die Blase reizen und den Harndrang verstärken können. Auch Ängste oder nervöse Anspannung führen häufig zu einem plötzlichen Harndrang oder der Wahrnehmung, die Blase nicht vollständig entleeren zu können.

Anhaltende Anspannung kann sich auch auf den Beckenboden auswirken. Umso hilfreicher sind bewusste Entspannungsphasen im Alltag.

Achtsamkeit, Stressbewältigung und eine ausgewogene Ernährung gehören daher zu einem bewussten Alltag.

5-MINUTEN-CHECKLISTE FÜR EINE STRESSFREIE BLASE

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit – kleine Veränderungen können viel für Ihr Wohlbefinden tun.

Ernährung für die Blase

- ☐ Habe ich ausreichend Flüssigkeit zu mir genommen, besonders Wasser oder blasenfreundliche Tees wie Cranberry- oder Brennnesseltee?
- ☐ Achte ich auf eine ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker und gesunden Fetten sowie blasenfreundlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkorn und Ballaststoffen?

Reizstoffe im Blick behalten

- ☐ Habe ich Alkohol und stark gewürzte oder saure Lebensmittel vermieden, die die Blase reizen könnten?

Stressbewältigung

- ☐ Habe ich mir bewusst Zeit für Entspannungsübungen oder kurze Atempausen genommen?
- ☐ Habe ich unnötigen Stress vermieden, der meine Blase und den Beckenboden belasten könnte?

Bewegung für die Blase

- ☐ Habe ich mich ausreichend bewegt, um die Blutzirkulation zu fördern und die Blasenfunktion zu unterstützen?
- ☐ Habe ich regelmäßig Pausen eingelegt, um Verspannungen im Beckenbereich zu vermeiden?

Regelmäßige Blasenentleerung

- ☐ Habe ich mir genug Zeit genommen, um meine Blase vollständig zu entleeren und Urin nicht zu lange zurückzuhalten?
- ☐ Habe ich auf den natürlichen Harndrang reagiert, um den Druck auf die Blase zu minimieren?

UNSERE BITTERKRAFT®- PRODUKTE

Die Blase leistet Tag für Tag still und zuverlässig ihren Beitrag: Sie hilft, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten und unterstützt den Körper dabei, Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Damit spielt sie eine wichtige Rolle für unser tägliches Wohlbefinden. Gerade wenn der Körper besonders gefordert ist, lohnt es sich, der Blase gezielt etwas Gutes zu tun.

Genau hier setzt DIGNATIO BLASENKRAFT an – mit Extrakten aus Goldrute, Salbeiblättern, Gewürzsumachwurzelrinde und Pappelknospen sowie Vitamin C und Folsäure. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Die sorgfältig zusammengestellte Rezeptur kombiniert hochwertige Extrakte aus Goldrute, Salbeiblättern, Gewürzsumachwurzelrinde und Pappelknospen – eine traditionsreiche Pflanzenmischung mit langer Geschichte. Abgerundet wird die Komposition durch Vitamin C und Folsäure: zwei Mikronährstoffe, die den Körper auf natürliche Weise unterstützen können.

Inspiziert von der Klostertradition und den Überlieferungen Hildegard von Bingen wurde DIGNATIO BLASENKRAFT mit viel Erfahrung entwickelt – für alle, die ihre Gesundheit bewusst und natürlich stärken möchten.

Pur, sanft und ohne unnötige Zusätze – für ein gutes Gefühl, Tag für Tag.



Dignatio BlasenKraft

Harmonische Kräuterkombination, vereint sorgfältig ausgewählte Pflanzenextrakte wie Goldrute, Salbeiblätter, Gewürzsumachwurzelrinde und Pappelknospen, abgerundet mit Vitamin C und Folsäure.



BlasenKraft-Box

Sorgfältig abgestimmtes Set mit Vitamin C, Aronia, Brennnessel und Goldrute, vereint hochwertige Pflanzen und Kräuter, die auf eine lange Tradition zurückblicken.



Hildegards Wechsel-Kräuter

Harmonische Kräuterkombination mit Yamswurzel und Rotklee für Frauen in den Wechseljahren.



Hildegards Kräuter Komplex

Milder Kräuterkomplex mit Galgant, Kampfer, Habichtskraut, Fenchel und Veilchen, im Einklang mit den Rezepturen der Hildegard von Bingen.



Hildegards Ruhe-Kräuter

Kräuterkomplex mit Ashwagandha, Rosenwurz und B-Vitaminen, ideal für herausfordernde Tage.

DIE BLASE IM ALLTAG SCHONEND PFLEGEN

BLASENBEWUSSTE ERNÄHRUNG: IHRE EINKAUFSCHECKLISTE

Diese Einkaufsliste ist auf eine Woche ausgelegt und enthält blasenfreundliche Lebensmittel, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen – für mehr Leichtigkeit und ein gutes Bauchgefühl.



☐ **Echte Goldrute (als Tee oder getrocknet), 30 bis 40 g**

Traditionell in der Kräuterkunde verwendet. 1 bis 2 Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

☐ **Cranberries, etwa 200 g getrocknet oder 500 ml Saft**

Reich an sekundären Pflanzenstoffen und fruchtig-herb im Geschmack. Ideal im Müsli, als Snack oder verdünnt als Saft.

☐ **Kürbiskerne, 100 bis 150 g**

Liefern Zink und Magnesium. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine kleine Handvoll pur oder geröstet über Salate streuen.

☐ **Petersilie (frisch oder als Tee), 1 Bund frisch oder 10 bis 15 g getrocknet**

Enthält ätherische Öle und gibt Speisen eine frische Note. Frisch über Speisen geben oder 1 TL gehackte Petersilie mit heißem Wasser übergießen.

☐ **Salbeiblätter (frisch oder getrocknet), 10 bis 15 g getrocknet oder 1 Topf frisch**

In der Klostertradition sehr geschätzt, herb-aromatisch im Geschmack. Als Tee oder zum Würzen warmer Gerichte verwenden.

☐ **Wasserreiches Gemüse (Gurke, Zucchini, Sellerie), insgesamt 1,5 bis 2 kg**

Mild im Geschmack. Am besten roh, leicht gedünstet oder als Saft genießen.

☐ **Brennnesselblätter (frisch oder als Tee), 30 bis 40 g getrocknet oder 1 Bund frisch**

Traditionell in der Kräuterkunde verwendet, herb-frisch im Geschmack. 1 bis 2 Teelöffel mit heißem Wasser aufgießen, kurz ziehen lassen.

☐ **Ingwer (frisch), 40 bis 60 g**

Wärmend und anregend für den Stoffwechsel. Als Tee, in Currys oder frisch gerieben in heißem Wasser mit Zitrone genießen.

☐ **Haferflocken, 300 bis 400 g**

Mild, basenbildend und gut verträglich. Ideal zum Frühstück mit Cranberries, Kürbiskernen und pflanzlicher Milch.

☐ **Viel stilles Wasser oder Kräutertee**

Ausreichend Flüssigkeit ist die Grundlage: Zwei Liter täglich sind ein guter Richtwert.

LECKER UND EINFACH

REZEPTE FÜR EINE BLASENBEBWUSSTE KÜCHE



KRÄUTERTEE MIT KAMILLE UND PFEFFERMINZE

Frisch und wohltuend – dieser Kräutertee vereint Kamille, Pfefferminze und Goldrute.

Zutaten für 2 Tassen:

1 TL getrocknete Kamillenblüten
1 TL getrocknete Pfefferminzblätter
1 TL getrocknetes Goldrutenkraut (Apotheke oder Reformhaus)
1 kleines Stück frischer Ingwer, fein geschnitten
½ TL Honig
500 ml Wasser

Zubereitung:

1. Wasser zum Kochen bringen und etwas abkühlen lassen.
2. Kräuter und Ingwer in eine Teekanne oder einen großen Becher geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Abgedeckt etwa 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.
3. Abseihen, nach Wunsch mit Honig süßen und schluckweise warm trinken – besonders wohltuend am Abend oder nach einem langen Tag.

Wer mag, kann den Tee auch abkühlen lassen und als erfrischenden Kräuter-Eistee über den Tag verteilt trinken, ideal bei erhöhtem Flüssigkeitsbedarf.

FRISCHER WASSERMELONEN-SMOOTHIE MIT BASILIKUM

Leicht, hydratisierend und ein echter Genuss – dieser sommerliche Smoothie mit Wassermelone, Basilikum und einem Hauch Zitrone ist wunderbar erfrischend an warmen Tagen.

Zutaten für 2 Gläser:

300 g Wassermelone, in Würfel geschnitten
1 Handvoll frische Basilikumblätter
Saft von ½ Zitrone
100 ml stilles Wasser oder ungesüßter Kokosdrink
1 TL Honig oder Agavendicksaft
einige Eiswürfel

Zubereitung:

1. Wassermelone, Basilikum, Zitronensaft, Wasser und Honig in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Eiswürfel hinzufügen und nochmals kurz mixen, bis der Smoothie schön kühl und cremig ist.
3. In Gläser füllen, nach Wunsch mit frischem Basilikum garnieren und direkt genießen.

Der Smoothie eignet sich hervorragend als Start in den Tag oder als leichte Erfrischung zwischendurch – besonders an warmen Tagen oder bei erhöhtem Flüssigkeitsbedarf.





QUINOA-BOWL MIT AVOCADO UND GURKE

Leicht, nährend und blasenfreundlich – diese Quinoa-Bowl kombiniert frisches Gemüse mit wertvollen Nährstoffen und ist ideal für eine bewusste, unterstützende Mahlzeit im Alltag.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa
1 reife Avocado
½ Salatgurke
1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
1 EL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL geschälte Hanfsamen oder Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Wasser garen, anschließend abkühlen lassen.
2. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
3. Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
4. Quinoa in zwei Schalen verteilen. Gurke, Avocado und Rucola darauf anrichten. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Nach Wunsch mit Hanfsamen oder Sesam bestreuen.

Diese Bowl ist übrigens auch ideal zum Mitnehmen – einfach vorbereiten, kalt genießen und dem Körper etwas Gutes tun. Besonders geeignet für leichte Mahlzeiten bei erhöhter Flüssigkeitszufuhr.

LINSENSALAT MIT KAROTTEN UND SELLERIE

Eiweißreich, ballaststoffreich und wunderbar frisch – dieser Linsensalat mit Karotten und Sellerie ist eine sättigende, blasenfreundliche Mahlzeit, die sich einfach zubereiten und vielseitig genießen lässt.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g grüne oder braune Linsen
2 mittelgroße Karotten
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Frühlingszwiebel
1 EL Apfelessig
1 TL kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl
½ TL Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack
frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Linsen nach Packungsanleitung in Wasser ohne Salz garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Karotten schälen und grob raspeln, Sellerie in feine Scheiben schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
3. Für das Dressing Apfelessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Linsen mit Gemüse und Dressing vermengen, gut durchziehen lassen.
5. Zum Schluss mit frischer Petersilie bestreuen und lauwarm oder kalt servieren.

Der Salat lässt sich gut vorbereiten und hält sich im Kühlschrank 1 bis 2 Tage – perfekt für die gesunde Mittagspause oder als leichte Abendmahlzeit.





SÜSSKARTOFFEL-PÜREE MIT ROSMARIN UND ZITRONE

Wärmend, sanft und voller Geschmack – dieses Süßkartoffel-Püree mit Rosmarin und einem Hauch Zitrone ist eine wohltuende Beilage, die sich wunderbar in eine blasenfreundliche Ernährung einfügen lässt.

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Süßkartoffeln
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
1–2 TL Zitronensaft
1 TL frischer Rosmarin, fein gehackt
1 TL mildes Olivenöl
etwas warmes Wasser oder ungesüßte Pflanzenmilch nach Bedarf
Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser etwa 15–20 Minuten weich kochen.
2. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und in einer Schüssel mit Zitronenschale, Zitronensaft, Rosmarin und Olivenöl zu einem cremigen Püree zerstampfen.
3. Bei Bedarf etwas warmes Wasser oder Pflanzenmilch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken.

Passt ideal zu gedünstetem Gemüse oder als Basis für eine Bowl – sanft im Geschmack und gleichzeitig erfrischend durch die Zitrone.

FRUCHTIGER APFEL-HIMBEER-JOGHURT MIT HAFERFLOCKEN

Erfrischend, sättigend und voller natürlicher Süße – dieser Apfel-Himbeer-Joghurt mit Haferflocken ist das ideale Frühstück oder ein leichter Snack für zwischendurch, der blasenfreundlich und gut verträglich ist.

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleiner Apfel
100 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren
200 g Naturjoghurt
4 EL zarte Haferflocken
1 TL Zitronensaft
½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Apfel waschen, entkernen und grob raspeln oder klein würfeln. Himbeeren gegebenenfalls auftauen lassen.
2. Beides mit dem Joghurt und Zitronensaft verrühren. Haferflocken unterheben und nach Wunsch mit Zimt verfeinern.
3. Kurz ziehen lassen oder direkt genießen.

Für eine Extraportion Frische vor dem Servieren mit ein paar Minzblättchen garnieren. Ideal auch zum Mitnehmen im Schraubglas.



Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft!® Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]