

RATGEBER

BitterKraft![®]



Mit Jod für den Energiestoffwechsel¹

Mit Jod für die Schilddrüse²

STOFFWECHSEL KOMPLEX

Für neue Energie¹ & innere Balance

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie sich für den BitterKraft!® Stoffwechsel-Komplex entschieden haben.

Damit haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan:

Sie schenken Ihrem Stoffwechsel gezielte Aufmerksamkeit – und damit Ihrem gesamten Wohlbefinden.

Denn der Stoffwechsel ist die zentrale Schaltstelle unseres Körpers. Er sorgt dafür, dass wir Energie gewinnen und Nährstoffe verwerten können. Gerät er aus der Balance, fühlen wir uns müde, träge oder unausgeglichen. Läuft er rund, spüren wir Vitalität, Konzentration und Lebensfreude.

¹ Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

² Jod trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

Weitere zugelassene Angaben:

Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.

Inhalt

Der Schlüssel zu mehr Energie und innerer Balance 5

Was der Stoffwechsel täglich für uns leistet 6

Warum der Stoffwechsel manchmal aus dem Gleichgewicht gerät 7

Selbsttest: Ist Ihr Stoffwechsel in Balance? 8

Top 10 Stoffwechsel-Begleiter aus der Natur 10

Besonderheiten ab 40+: Was Sie wissen sollten 12

Top 10 Stoffwechsel-Bremsen im Alltag 14

5-Minuten-Checkliste für einen aktiven Stoffwechsel-Alltag 15

Mythen und Fakten rund um den Stoffwechsel 16

Für Ihr Wohlbefinden: BitterKraft!® Stoffwechsel-Komplex 18

Ideale Ergänzungen aus dem BitterKraft!® Sortiment 20

Einkaufscheckliste für eine stoffwechselaktive Woche 22

Rezepte für mehr Energie & Vitalität 24

Ihr persönlicher Fahrplan 36

Service & Kontakt 38



Der Schlüssel zu mehr Energie und innerer Balance

Unser Stoffwechsel ist wie ein innerer Motor. Er sorgt dafür, dass jede Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, in Energie umgewandelt wird, die unser Körper nutzen kann. Gleichzeitig steuert er unzählige weitere Prozesse – vom Hormonhaushalt bis zur Regeneration.

Wenn dieser Motor im Gleichgewicht läuft, spüren wir das sofort: Wir fühlen uns leistungsfähig, konzentriert und voller Energie. Gerät er aus der Balance, machen sich Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder Antriebslosigkeit bemerkbar.

Gut zu wissen: Der Stoffwechsel ist trainierbar! Schon kleine Veränderungen im Alltag – etwa mehr Bewegung, bitterstoffreiche Lebensmittel oder eine bewusste Mahlzeitengestaltung – können ihn wieder in Schwung bringen.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie begleiten: Sie erhalten fundiertes Fachwissen, praxisnahe Tipps und alltagstaugliche Rezepte. Außerdem erwarten Sie Tests, Checklisten und Impulse für kleine Veränderungen, die Großes bewirken können.

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

Herzlichst,

Karin & Judith Wenz



Was der Stoffwechsel täglich für uns leistet

Der Stoffwechsel umfasst alle biochemischen Vorgänge im Körper. Man unterscheidet zwei Hauptbereiche:

Anabolismus (Aufbau):

Der Körper baut aus Nährstoffen neue Strukturen auf – Muskeln, Hormone, Enzyme.

Katabolismus (Abbau):

Nährstoffe werden zerlegt und Energie freigesetzt.

Funktionen im Überblick:

Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.

Aufbau von Muskeln, Hormonen und Enzymen.

Speicherung von Nährstoffen in Form von Glykogen und Fettreserven.

Ausscheidung über Leber, Nieren, Haut und Darm.

Regulierung von Blutzucker und Hormonhaushalt.

Beispiel: Wenn Sie ein Stück Obst essen, wird die enthaltene Glukose ins Blut aufgenommen, zur Leber transportiert, dort gespeichert oder an die Zellen verteilt. Gleichzeitig starten Reparaturprozesse, während überschüssige Stoffe ausgeschieden werden.

So wird deutlich: Stoffwechsel ist nicht nur „Kalorien verbrennen“, sondern ein fein abgestimmtes System, das uns am Leben erhält.

Warum der Stoffwechsel manchmal aus dem Gleichgewicht gerät:

Unser moderner Lebensstil stellt den Stoffwechsel auf die Probe. Häufige Gründe für eine „Stoffwechselbremse“ sind:

Bewegungsmangel und viele Sitzstunden.

Ungleichgewicht in der Ernährung: zu viel Zucker, zu viele verarbeitete Produkte.

Chronischer Stress und zu wenig Schlaf.

Altersbedingte Veränderungen im Hormonhaushalt.

Gut zu wissen: Schon ab dem 30. Lebensjahr verliert der Körper langsam Muskelmasse – und Muskeln sind die größten Energieverbraucher. Wer nicht regelmäßig trainiert, verbrennt automatisch weniger Kalorien im Ruhezustand.

Das erklärt, warum manche Menschen trotz unveränderter Essgewohnheiten an Gewicht zunehmen. Die gute Nachricht: Mit mehr Bewegung, bewusstem Stressmanagement und gezielter Ernährung lässt sich der Stoffwechsel aktiv unterstützen.

SELBSTTEST

Ist Ihr Stoffwechsel in Balance?

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:

	JA	NEIN
Fühlen Sie sich häufig müde, obwohl Sie genug schlafen?		
Haben Sie das Gefühl, Ihr Körper verbrennt Nahrung langsamer als früher?		
Neigen Sie zu Gewichtszunahme ohne veränderte Essgewohnheiten?		
Fühlen Sie sich nach Mahlzeiten oft träge oder aufgebläht?		
Haben Sie Schwierigkeiten, sich länger zu konzentrieren?		
Reagieren Sie empfindlich auf Zucker oder üppige Mahlzeiten?		
Fällt es Ihnen schwer, morgens in Schwung zu kommen?		
Bemerken Sie öfter Verdauungsbeschwerden?		
Haben Sie kalte Hände oder Füße?		
Fühlen Sie sich in stressigen Zeiten schnell erschöpft?		

Auswertung:

0–3 x „Ja“

Ihr Stoffwechsel arbeitet stabil.

4–6 x „Ja“

Ihr Stoffwechsel könnte Unterstützung gebrauchen. Kleine Veränderungen im Alltag können helfen.

7 x „Ja“ oder mehr

Viele Ihrer Antworten können ein Anlass sein, genauer hinzuschauen. Solche Anzeichen haben viele Ursachen – bitte ärztlich abklären lassen, wenn sie anhalten.



TOP 10 BEGLEITER FÜR DEN STOFFWECHSEL AUS DER NATUR



Lebensmittel und Gewürze, die
traditionell dazugehören:



Ingwer

Wärmend und aromatisch.



Zimt

Warm und süßlich im Aroma.



Grüntee

Warm oder lauwarm getrunken.



Bringt Schärfe ins Gericht.



Färbt und würzt.

Tipp: Kombinieren Sie mehrere dieser natürlichen Begleiter in Ihrer Ernährung, etwa mit einem Ingwer-Zimt-Tee oder einem bunten Bittergemüse-Salat.

Bitterstoffe

Überlieferte Kräuterkunde.

Magnesium

Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Zink

Trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei.

B-Vitamine

Für einen normalen Energiestoffwechsel.

Chrom

Für einen normalen Blutzuckerspiegel.

Besonderheiten ab 40+

Was Sie wissen sollten:

Ab dem 40. Lebensjahr verändert sich unser Stoffwechsel spürbar. Der Grundumsatz sinkt, Muskeln bauen sich langsamer auf und Fettreserven werden leichter eingelagert. Hinzu kommen hormonelle Veränderungen, die das Gleichgewicht zusätzlich beeinflussen.

Muskelerhalt ist der beste Schutz für den Grundumsatz. Zwei kurze Ganzkörper-Sessions pro Woche genügen: Kniebeugen, Ausfallschritte, Rudern/Drücken – langsam, sauber, regelmäßig. Regelmäßige Bewegung hilft, den Alltag mit einem ruhigeren Energieverlauf zu erleben. Ergänzen Sie täglich 7–10 k Schritte (NEAT). Proteinreiche Hauptmahlzeiten mit Hülsenfrüchten, Fisch, Quark oder Tofu stützen Aufbau und Sättigung; ein bitterer Starter bringt Verdauungsruhe.



WICHTIGE NÄHRSTOFFE AB 40:

- ✓ Eiweiß für den Muskelerhalt.
- ✓ Ballaststoffe für die Verdauung.
- ✓ Magnesium & Zink für Nerven und Stoffwechselprozesse.
- ✓ B-Vitamine für Energie und Konzentration.

BEWEGUNG AB 40:

Krafttraining ist ein idealer Weg, um Muskeln zu erhalten und den Grundumsatz zu stabilisieren. Schon zwei Einheiten pro Woche können viel bewirken.

Gut zu wissen: Routinen helfen, den Stoffwechsel auch in dieser Lebensphase aktiv zu halten. Dazu zählen feste Schlafenszeiten, regelmäßige Mahlzeiten und bewusste Erholungspausen.

TOP STOFFWECHSEL- BREMSSEN IM ALLTAG

Nicht nur Helfer, auch Hemmschuhe gibt es viele. Indem Sie diese Faktoren reduzieren, geben Sie Ihrem Stoffwechsel die Chance, wieder leichter ins Gleichgewicht zu kommen – dazu gehören:

Zucker und süße Getränke

Alkohol

Bewegungsmangel

Schlafdefizit

Dauerstress

Crash-Diäten

Rauchen

Unregelmäßige Tagesstruktur

Ungleichgewicht bei Mahlzeiten

Zu wenig Flüssigkeit

Rauchen, Snack-Dauerbetrieb, Flüssigkeitsmangel und Ultra-Processed bremsen subtil, aber konstant. Eine Zutat mehr frisch, definierte Esszeiten und eine sichtbare Karaffe lösen oft 80 % des Problems. Ziel ist kein Verzicht, sondern ein Kurs, der sich leicht anfühlt.

Stabil statt extrem: kleine, wiederholbare Hebel schlagen heroische Ausnahmen. Wer die Alltagsbewegung erhöht, langsam isst und bitter würzt, stabilisiert die Energie ohne Extreme – spürbar binnen weniger Tage.

5-Minuten-Checkliste

für einen aktiven Stoffwechsel-Alltag

Habe ich genug Wasser oder Tee getrunken?

Habe ich mich mindestens 20 Minuten bewegt?

Habe ich bitterstoffreiche Lebensmittel gegessen?

Habe ich mir Pausen für Entspannung gegönnt?

Habe ich ausreichend geschlafen?



Diese kleine Reflexion dauert nur wenige Minuten – und macht einen großen Unterschied.

5

MYTHEN RUND UM DAS THEMA STOFFWECHSEL



Mythos: „Crash-Diäten kurbeln an.“

Fakt: Sie kosten Muskulatur und senken den Grundumsatz – die vermeintliche Abkürzung verlängert den Weg.

Mythos: „Schlaf kann man nachholen.“

Fakt: Einzelne lange Nächte ersetzen keinen Rhythmus; Regelmäßigkeit ordnet Appetit- und Stresshormone.

Mythos: „Ohne Sport bringt Ernährung nichts.“

Fakt: Summe aus NEAT + 2 kurze Krafteinheiten/Woche hebt den Grundumsatz nachhaltiger als seltene „Hardcore“-Workouts.

Mythos: „Fettverbrennung = Schwitzen.“

Fakt: Mitochondrien arbeiten leise; es geht um ATP-Verfügbarkeit, nicht um Hitze.

Mythos: „Snacks halten den Stoffwechsel am Laufen.“

Fakt: Pausen geben Organen Takt; Rhythmus erleichtert Sättigung.

BitterKraft!® Stoffwechsel-Komplex

Der BitterKraft!® Stoffwechsel-Komplex kombiniert Pflanzenstoffe und Nährstoffe, die sich ideal ergänzen. Bitterstoffe sind traditionell geschätzt, um die Verdauung zu unterstützen.

Der Komplex verknüpft Bitterpflanzen mit Mikronährstoffen, die belegte Beiträge zu Normalfunktionen liefern:

- ✓ B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ✓ Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- ✓ Biotin trägt zum normalen Makronährstoff-Stoffwechsel bei
- ✓ Jod trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ✓ Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei



Hildegards Verdauungs-Komplex

Der Kräuter-Kick enthält Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und des Nervensystems bei und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

- ✓ Mit Flohsamenschalen und Akazienfasern
- ✓ Mit Flohsamenschalen, Akazienfasern, Ingwer und Acerolafrucht – eine ausgewogene Rezeptur für Ihr tägliches Plus an Natürlichkeit
- ✓ Vitamin C trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei



PASSENDE ERGÄNZUNGEN



BitterKraft!® Original (alkoholfrei) – Tropfen

Warum gut: Praktischer Bitter-Impuls ohne Alkohol – ideal vor/zu Mahlzeiten, wenn Sie den Geschmackssinn wecken möchten.

3–5 Tropfen vor dem Essen als kleines Ritual – und bittere Begleiter wie Radicchio oder Endivie werden alltagstauglich. Perfekt, wenn Sie Bitter im Alltag lieber alkoholfrei nutzen oder unterwegs dosieren möchten.

Produkt direkt
online entdecken!



BitterKraft!® Original – Tropfen (BIO)

Warum gut: Der Klassiker auf Kräuterbasis nach Klostertradition – bitterer Starter für bewussteres Essen.

Als kleines Ritual vor dem Hauptgang eingesetzt, lässt sich der bittere Geschmack gut in eine leichte Abendküche einbinden. In verschiedenen Größen erhältlich – für Zuhause oder Travel-Kit.

Produkt direkt
online entdecken!



BitterKraft!® Flohsamenschalen mit 1 % Bertramwurzel

Warum gut: Ballaststoff-Plus für die tägliche Küche – neutral einrührbar, unterstützt ein faserreiches Ernährungsprofil.

½–1 TL in 250–300 ml Wasser einrühren (danach ein weiteres Glas Wasser). Lässt sich auch in Joghurt oder Shakes mischen – ein unkomplizierter Weg, die Ballaststoffzufuhr konsequent hochzuhalten.

Produkt direkt
online entdecken!



BitterKraft!® Leber-Komplex mit Cholin

Warum gut: Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei – kombiniert mit ausgewählten Pflanzen.

Sinnvoll, wenn Sie eine grüne, bittere und leichte Küchenlinie verlässlich halten und die Normalfunktion der Leber mit Cholin begleiten möchten. Bitte als Ergänzung zur Ernährung, nicht als Ersatz verstehen.

Produkt direkt
online entdecken!

Einkaufscheckliste

für eine stoffwechselaktive Woche

Diese Auswahl hält Mahlzeiten leicht und gibt Ihnen genug Variationen für einfache, schnelle Gerichte – ohne Snack-Druck.

- ☐ Grünes Blattgemüse (Spinat, Rucola, Mangold).
- ☐ Zitrusfrüchte (Zitrone, Orange, Grapefruit).
- ☐ Ingwer und Kurkuma.
- ☐ Vollkornprodukte (Hafer, Quinoa, Vollkornreis).
- ☐ Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen).
- ☐ Bittergemüse (Chicorée, Endivie, Radicchio).
- ☐ Chili, Kreuzkümmel, Zimt.
- ☐ Nüsse & Samen (Leinsamen, Walnüsse, Chia).
- ☐ Hochwertige Öle (Olivenöl, Leinöl).
- ☐ Grüner Tee.



In sieben Tagen umstellen – ohne Dogma

Vorrat:

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn,
bitteres Blattgrün, gute Öle, Gewürze.

Gewürzlinie:

Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt
parat – bekömmlich, aromatisch.

Abendleicht:

Suppen/Eintöpfe, Ofengemüse, kleiner
Bittersalat.

Tempo:

Erster Bissen langsam,
Besteck ablegen.

Trinken:

2–2,5 l Wasser/Kräutertee.

Fermentiertes:

2–3 EL an 1–2 Tagen.

Snacks:

klein, bewusst – Hauptmahlzeiten
bleiben die Anker.

EINFACH UND WOHLTUEND

REZEPTE FÜR MEHR ENERGIE & VITALITÄT

Grüner Smoothie mit Spinat, Ingwer & Zitrone

Frisch, leicht und voller Vitalstoffe –
ideal zum Start in den Tag.

Zutaten

Spinat, Apfel, ½ Gurke, Ingwer,
Saft ½ Zitrone, Wasser.

Zubereitung

Waschen, grob schneiden, 1–2 Min.
fein mixen, sofort genießen.

Warum gut:

Bitter-Grün + Vitamin C + milde
Wärme.

Variation: Eine Handvoll Petersilie
dazu für mehr Frische.



Quinoa-Salat mit Rucola & Granatapfel

Bunt und leicht – eine schnelle Mahlzeit für jeden Tag.

Zutaten 100 g Quinoa, 1 Avocado, 1 Handvoll Rucola, ½ Granatapfel, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz/Pfeffer.

Zubereitung Quinoa kochen/abkühlen, Avocado & Rucola unterheben, Kerne darüber, Dressing zugeben.

Warum gut:

Quinoa, Avocado und Rucola ergeben eine leichte, gut kombinierbare Mahlzeit.

Tipp Meal-Prep: Quinoa hält 3 Tage im Kühlschrank; Rucola und Avocado frisch zugeben.





Ofengemüse mit Zimt & Kreuzkümmel

Süßkartoffeln, Karotten und Paprika im Ofen geröstet – aromatisch und vitalstoffreich.

Zutaten

Süßkartoffel, 2 Karotten, Paprika, Zucchini, 2 EL Olivenöl, ½ TL Zimt, ½ TL Kreuzkümmel, Salz/Pfeffer.

Zubereitung

180 °C, 25 Min. rösten.

Warum gut:

Zimt und Kreuzkümmel geben dem Gemüse eine warme, würzige Note.

Overnight Oats mit Zimt, Beeren & Leinsamen

Ballaststoffreich, nährend und einfach vorzubereiten.

Overnight Oats 50 g Haferflocken, 200 ml Mandelmilch, 1 TL Leinsamen, ½ TL Zimt, Beeren. Abends mischen, morgens Beeren dazu.
Langsame Kohlenhydrate + Ballaststoffe tragen bis Mittag.





Golden Milk mit Kurkuma & Hafermilch

Abendliches Wärme-Ritual. Wärmend und wohltuend.

Hafermilch erwärmen, 1 TL Kurkuma, ½ TL Zimt, 1 TL frisch geriebenen Ingwer einrühren, 5 Min. ziehen, mit Honig abrunden.

SNACK-IDEEN:

Gemüwestreifen mit Zitronen-Olivenöl-Dip
Handvoll Nüsse + Grüntee
Naturjoghurt + 1 TL Flohsamenschalen & Zimt

Chili-Linsen-Eintopf

Herzhaft, wärmend und gut vorzubereiten.

Zutaten:

200 g rote Linsen, Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose Tomaten, Chili, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 600 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, Salz/Pfeffer.

Zubereitung:

Zwiebel/Knoblauch anschwitzen, Linsen, Tomaten, Wasser & Gewürze zugeben, 20 Min. köcheln, Chili nach Geschmack.

Warum gut?

Linsen = Ballaststoffpower
Gewürze = Bekömmlichkeit
Perfekt zum Vorbereiten.



Ihr persönlicher Fahrplan zu mehr Stoffwechsel-Power

Beispiel: 7-Tage-Plan & 4-Wochen-Fahrplan

7-Tage-Beispiel (fließend)

Beginnen Sie mit Wasser, Atem und einem kurzen Walk.

Untertags setzen Sie einen Bitter-Starter vor der warmen Mahlzeit, abends wird es warm und leicht.

Über die Woche entstehen zwei Krafteinheiten, mehrere Nach-Mahlzeiten-Spaziergänge und ruhige Abende.

4-Wochen-Fahrplan

Woche 1: Trinkmenge & Bitterstart

Woche 2: 2× Kraft + Schlafritual

Woche 3: Ballaststoffe hoch, Snacks runter

Woche 4: Feintuning von Portionen & Timing (nur, wenn es bekömmlich ist).

So wird Stoffwechselpflege zu einem freundlichen Alltag.



Täglich bewegen,
auch kleine Einheiten zählen.



Trinken, Trinken, Trinken:
Viel Wasser und Kräutertee
trinken.



Bitterstoffe
in die Ernährung integrieren.



Frische, unverarbeitete
Lebensmittel bevorzugen.



Genügend Schlaf & Pausen
für Erholung.

Don'ts

- ✗ Späte, sehr schwere Mahlzeiten
- ✗ Dauer-Snacking aus Gewohnheit
- ✗ „Alles auf einmal“ statt Schritt-für-Schritt

Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer-Service-Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr: 9.00-17.00 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.

Nahrungsergänzungen ersetzen keine ausgewogene Ernährung & gesunde Lebensweise.
Bei Vorerkrankungen/Medikation sowie in Schwangerschaft/
Stillzeit bitte medizinisch beraten lassen.

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![®]