

Bittermelone

Momordica charantia



Andi Walbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Kräuter & Naturheil-
kunde nach Paracelsus

Die Bittermelone oder Bittergurke, in ihrer Heimat Indien als bitter gourd, karela oder karavella bekannt, ist eine zwei Meter lange Kletterranke aus der Familie der Kürbisgewächse und gehört zu den Springgurken. Die Früchte sehen wie mit zahlreichen Warzen übersäte, unförmige Gurken aus und werden je nach Unterart 6 bis 30 cm lang. Beim Reifen werden sie orange, springen auf und zeigen ihre roten Samen. Sie werden weltweit in den Tropen als beliebtes, billiges und nahrhaftes Gemüse angebaut und sind in Asia-Läden erhältlich. Verwendet werden jedoch nur grüne, noch unreife Früchte, weil sie sonst viel zu bitter wären. Für Europäer ist der Geschmack dennoch sehr gewöhnungsbedürftig. Die Blätter und Früchte werden überall auch volksmedizinisch verwendet, von Europa wurde sie jedoch erst vor kurzem als Heilpflanze entdeckt.

Traditionell verwendet man sie vor allem gegen Diabetes mellitus Typ 2, Magen-Darm-Beschwerden, als bitteres Tonicum und Wurmmittel, zur Behandlung von Milz- und Leberkrankheiten, zur Stärkung bei sexueller Schwäche, bei Wunden, Verbrennungen, Rheuma, infektiösem Fieber und Brustkrebs. Auf Insekten, insbe-

sondere Küchenschaben, wirkt der wässrige Extrakt giftig. Nach dem indischen Ayurveda wirkt sie wegen des bitteren Geschmacks ausgleichend auf Kapha und Pitta.

Vor allem für die Blätter konnte eine immunmodulierende, antikarzinogene, antibakterielle und antivirale Wirkung nachgewiesen werden. Sie enthalten speziell wirksame Proteine, die sogar eine Infektion mit dem HIV-Virus und die Virus-Replikation hemmen. Es gibt bereits Patente, die sich dies zunutze machen.

Hauptsächlich in den Früchten und Samen befindet sich ein Polypeptid, das dem Rinder-Insulin sehr ähnlich ist und sowohl beim Verzehr als Gemüse, wie auch als Extrakt Blutzucker senkend wirkt. Nachweislich wirkt die Heilpflanze regulierend auf den Glukosestoffwechsel, regeneriert die Pankreas-Inseldrüsen, setzt die Insulinresistenz an den Muskeln herab und verbessert die Glukoseverwertung. Zudem beeinflusst sie einen gestörten Fettstoffwechsel positiv, senkt den Blutdruck und fördert die Gewichtsabnahme. Offensichtlich sind an dieser sehr komplexen Wirkung mehrere Inhaltsstoffe beteiligt.

Bittermelone empfiehlt sich also als bilanzierte Diät vor allem bei einer gestörten Insulinregulation. Eine ärztliche Überwachung ist jedoch erforderlich, da bei unsachgemäßer Anwendung schnell ein Unterzucker provoziert werden kann.

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Bitterstoffe, Phytosterole, insulinähnliche Peptide, Proteine, Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine, in den Samen fettes Öl

Wirkung:

Blutzucker senkend, Blutdruck senkend, Fettstoffwechsel verbessernd, antiviral, antibakteriell, pilzwidrig, antihelminthisch, blutreinigend, entzündungshemmend, antikanzerogen, Magenschleimhaut schützend, appetitanregend, toxisch auf Insekten

Anwendung:

Diabetes mellitus Typ 2, Magengeschwüre, Infektionen mit *Helicobacter pylori*, Herpes simplex, HIV, Würmer (Askariden), Übergewicht, (Brust-, Prostata-) Krebs, Aphrodisiakum, Nahrungsmittel, Insektenabwehr

Nebenwirkungen/

Gegenanzeigen:

bei Überdosierung Magenschmerzen und Durchfall, Hypoglykämie, Abortativ, Spermien und Frucht schädigend

Gegenanzeige:

Nicht für Schwangere und Stillende geeignet

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:

Kapha und Pitta