

## PRESSEMITTEILUNG

vom 30. März 2026

# DER VERLERNTE GESCHMACK

**EIN KURZER SPRÜHSTOSS ALS GESUNDHEITS-IMPULS:  
WARUM BITTERSTOFFE SO BITTER NÖTIG SIND**

**Oberthal.** Es ist dieser Moment zwischen Feierabend und Fernbedienung. Dann, wenn plötzlich eine innere Stimme flüstert: Nur ein Stück Schokolade. Vielleicht zwei. Heißhunger kennt keine Geduld – er fordert sofortige Aufmerksamkeit. Das Belohnungszentrum verlangt nach dem süßen Schmelz. Der Verstand hebt zwar mahnend den Finger, doch das Verlangen gewinnt meist die Oberhand. Genau hier rückt eine oft unterschätzte Geschmacksrichtung in den Fokus: „Bitterstoffe können Heißhungerattacken vorbeugen, da das Sättigungsgefühl nach dem Essen länger anhält“, schreibt das Bundeszentrum für Ernährung. Eine kleine sensorische Intervention kann also eine erstaunliche Wirkung entfalten. Bitter gilt heute nicht nur als altbewährtes Heilmittel, sondern wird wissenschaftlich als Unterstützer für das Wohlbefinden anerkannt. Und doch ist diese Aromafacette im modernen Speiseplan nahezu verschwunden – kehrt nun aber in konzentrierter Form zurück. Etwa als fein abgestimmtes Spray aus dem Hause Bruno Zimmer. Ein paar Sprühstöße genügen, um dem süßen Impuls einen Kontrapunkt zu setzen.

### **EIN MULTITALENT FÜR DAS WOHLBEFINDEN**

Bitter gehört neben süß, salzig, sauer und umami zu den fünf Grundgeschmacksrichtungen. Im großen Aromazirkus spielt es



jedoch nur eine Nebenrolle. Evolutionsbiologisch galt Bitteres als Warnsignal vor Giftigem, weshalb das Gehirn bis heute sensibel auf diese Note reagiert. Dabei können Bitterstoffe deutlich mehr, als ihr Ruf vermuten lässt. Sie sind wahre Gesundheitsbooster: Sie unterstützen den Stoffwechsel und tragen zur Regulation körpereigener Prozesse bei. Sie gelten als Motor für eine gesunde Leberfunktion, auch die Bauchspeicheldrüse profitiert. Die Galle wird angeregt, die Darmtätigkeit aktiviert, die Fettverdauung unterstützt. Dr. Anne Fleck bringt es auf den Punkt: „Ich setze Bitterstoffe regelmäßig zur Prävention ein, weil sie so einen universellen Effekt haben. Besonders ihre präbiotische Wirkung als Dünger für die gesund machenden Darmbakterien. Auch wirken sie choloretisch. Das heißt, sie regen das Lebergallensystem an“, sagt die Ernährungsmedizinerin, die von verschiedenen TV-Formaten sowie ihren Büchern bekannt ist. Für die Fachärztin gehören sie „in jede Gesund-Apotheke“. Ein Blick auf alte Gemüsesorten zeigt: Früher schmeckten Chicorée, Rosenkohl oder Radicchio kräftiger, kantiger, ursprünglicher. Doch über die Jahre wurde die bittere Note gezielt herausgezüchtet – zugunsten eines gefälligeren Aromas. In der Folge ging jedoch ein Stück gesundheitlicher Mehrwert verloren. „Für den Zuckerstoffwechsel und die Entgiftung ist die Leber ein Schlüsselorgan. Damit sie ihre Aufgaben gut erfüllt, sind Bitterstoffe notwendig und sollten täglich aufgenommen werden“, betont Dr. Anne Fleck. Bereits kleine Mengen von Rucola, Grapefruit & Co. setzen Akzente. Doch viele Menschen essen insgesamt zu wenig Gemüse, und nicht jeder möchte morgens mit Löwenzahnsalat in den Tag starten. Für unterwegs oder als praktische Ergänzung sind Bitterstoff-Präparate daher eine sinnvolle Alternative.

### **PRAKTISCHE LÖSUNG MIT AUGENMASS**

Während Tropfen nur punktuell wirken, verteilt ein Spray die Wirkstoffe im gesamten Mundraum. Beim Kauf lohnt zudem ein genauer Blick auf die Zusammensetzung. Viele Produkte enthalten Alkohol, Zucker oder künstliche Aromen. Die Firma Bruno Zimmer setzt auf eine klare Linie: Ihr Spray besteht ausschließlich aus Wasser sowie Kräuter- und Gewürzextrakten – darunter Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Anis, Fenchel, Brombeerblätter, Kornblumenblüten und Zitronengras. Alles garantiert aus biologischem Anbau. „Die Pflanzen werden bei uns im Haus zu einem Sud verarbeitet. Und unser spezielles,



**Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**

Bruno Zimmer e.K.

Gewerbegebiet · Wallfeld 6–8  
D-66649 Oberthal

Tel.: 06854 90 83-0

Fax: 06854 90 83-29

service@brunozimmer.de

[www.mittelzumleben.de](http://www.mittelzumleben.de)



**DOWNLOAD-LINK** der Bilder

**ZAHL DER ZEICHEN:**  
mit Leerzeichen 4.377

*Über eine Veröffentlichung würden wir uns sehr freuen. Bei Bedarf senden wir Ihnen gerne weiteres Informationsmaterial zu – nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf. Der Text ist für redaktionelle Zwecke frei. Auch die Fotos stehen honorarfrei zur Verfügung. Allerdings dürfen sie nur im Zusammenhang mit einer redaktionellen Berichterstattung über das Unternehmen oder auch das Produkt genutzt werden. Bei allen bitte als Fotocredit „Bruno Zimmer“ angeben.*

luftdichtes Verschlusssystem macht Alkohol überflüssig“, erklärt Frank Zimmer, der Geschäftsführer des Familienunternehmens. Ergänzend existiert eine Variante mit Vitamin B12, welches von den Bitterstoffen profitiert und besser aufgenommen werden kann. Gleichzeitig distanziert sich das Unternehmen klar von überzogenen Heilversprechen. Bitterstoffe sind weder Zauberformel noch Wundermittel. Sie sind Impulsgeber – für Verdauung, Stoffwechsel und ein ausgeglicheneres Essverhalten. Und vielleicht bleibt die Schublade an jenem Abend einfach zu. Nicht aus Verzicht, sondern aus Balance. Das ist dann gar nicht mehr so bitter ...

**Die Bilder stehen honorarfrei zur Verfügung. Allerdings dürfen sie nur im Zusammenhang mit einer redaktionellen Berichterstattung über das Unternehmen oder auch das Produkt genutzt werden. Bei allen bitte als Fotocredit „Bruno Zimmer“ angeben, bei dem Foto von Dr. Anne Fleck ist „Ulricke Schacht“ als Quelle zu nennen.**

#### **Bildunterschriften:**

**Bruno Zimmer Enna\_Bitterspray\_Bio:** Ein kleiner Sprühstoß, ein großer Effekt: Das Bio-Bitterspray von Bruno Zimmer bringt verlorene Geschmacksnuancen zurück auf die Zunge – und setzt dem süßen Verlangen ein bewusstes „Pfff“ entgegen.

**Dr. Anne Fleck@Ulrike Schacht:** Für Dr. Anne Fleck gehören Bitterstoffe in jede Gesundheits-Apotheke. Die Ernährungsmedizinerin und bekannte Buchautorin schätzt besonders ihre präbiotische Wirkung als Dünger für die gesund machenden Darmbakterien. Auch wirken sie choleretisch.

**Bruno Zimmer Enna\_Bitterspray\_B12:** Fein dosiert, wirkungsvoll platziert: Mit Vitamin B12 angereichert, verbindet dieses Bitterspray von Bruno Zimmer aromatische Kräuterkraft mit einem modernen Impuls für Balance, Gesundheit und Wohlbefinden.

#### **Über das Unternehmen:**

*Bruno Zimmer steht seit 1992 für hochwertige Pflanzenöle, Naturkost und Wellnessprodukte. Der Familienbetrieb aus dem saarländischen Oberthal hat sich aus einer kleinen Ölmühle zu einem führenden Anbieter für gesunde Feinkost und Nahrungsergänzung entwickelt. Das von Vater und Sohn geführte Unternehmen verbindet traditionelle Verfahren mit moderner Technik und baut sein Portfolio von etwa 600 Artikeln stetig aus. In der Herstellung arbeitet ein Team von 60 Mitarbeitenden. Seit 1997 ist der Betrieb BIO-zertifiziert und produziert nach den Vorgaben der EU-BIO-Verordnung. Jede Charge wird im hauseigenen Labor geprüft und zusätzlich in deutschen Fachlaboren kontrolliert. Ein wissenschaftlicher Beirat begleitet die Entwicklung neuer Produkte und liefert Impulse aus Medizin, Naturheilkunde und Ernährung. Rund zehn Innovationen pro Jahr gehen auf diese Zusammenarbeit zurück. Die Rohstoffe stammen aus vielen Regionen der Welt, werden jedoch ausschließlich über nationale Händler bezogen. Die Oberthaler Ölmühle steht für verlässliche Qualität, klare Standards und eine Produktkultur, die Genuss und Verantwortungsbewusstsein verbindet. Dafür verbürgt sich Familie Zimmer mit ihrem Namen – und das seit über drei Jahrzehnten.*

#### **Presse-Kontakt zum Unternehmen:**

Blum PR-Agentur & Redaktionsbüro  
Pascal Blum

Scherbachstraße 5 · 66271 Kleinblittersdorf

Tel.: +49 (0) 6805 / 90 99 474 · Mobil: +49 (0) 174 / 4 11 24 21

E-Mail: presse@brunozimmer.de · [www.mittelzumleben.de](http://www.mittelzumleben.de)

