

Bittergurke bei Schwangeren

Namen

Momordica charantea, Bittergurke, Bitter Gourd, Bitter Melon, Balsambirne, Karela

Beschreibung

Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae). Bittergurke ist eine Schlingpflanze mit grünen, leicht stacheligen Früchten, die sich reif orange färben.



Keine unreifen Samen der Bittergurke verwenden:

Die unreifen Samen der Bittergurke enthalten Proteine, die abortiv, teratogen und schädlich auf die Spermien wirken können (α - und β -Momorcharine, Momordine). Im letzten Jahrzehnt werden sie erneut intensiv erforscht, diesmal im Hinblick auf ihre tumorhemmenden Eigenschaften.¹

Seit gut 50 Jahren ist die abortive, teratogene und toxische Wirkung der unreifen Bittergurken-Samen bei schwangeren Fischen, Mäusen und Ratten bekannt:

- 1970er Jahre: Auf der Suche nach einem spermienhemmenden Stoff wurden Bittergurkensamen an Hunde und Mäusen verfüttert.²
- 1980er Jahre: Injektion von α - und β -Momorcharinen in die Bauchhöhle von schwangeren Mäusen führte zu Aborten.^{3,4}
- 1990er Jahre: Bittergurkensamen-Extrakte führten zu einer Spermienabnahme bei Ratten.⁵
- 2000er Jahre: Subkutane Injektionen von alkoholischen Extrakten der unreifen Samen und der unreifen Früchte führte zu schwachem Herzschlag, langsamer oberflächlicher Atmung und zum Tod der Albino-Ratten.⁶
- 2000er Jahre: Verfüttern eines Mix der unreifen Früchte inklusive Samen führte bei fröhschwangeren Ratten zu Aborten und Fehlbildungen.⁷
- 2010er Jahre: Extrakte unreifer Samen und unreifer Früchte führte bei fröhschwangeren Zebrafischen zu hoher Toxizität, Aborten und Fehlbildungen.⁸
- 2010er Jahre: Extrakte von unreifen Samen in die Bauchhöhle injiziert führte bei Ratten zur Spermienabnahme und einer Zunahme an Hodenvolumen, Prostata und Nebenhoden.⁹

Das Fruchtmark der unreifen Frucht ist besonders gut untersucht worden und enthält keine der in den Samen vorkommenden Proteine. Im Gegenteil wirkt das traditionell verwendete, leicht erhitzte Fruchtmark sehr günstig auf den Fettstoffwechsel, Zuckerstoffwechsel, das entzündungshemmende und tumorhemmende Basisschutzsystem und das Nervensystem.

Wie kann die Bittergurke sicher und wirksam in der Schwangerschaft angewendet werden?

Die Bittergurke wird seit Jahrtausenden auch von Schwangeren gegessen und getrunken. Sie ist sicher in der traditionellen Zubereitung als leicht erhitzte, unreife Frucht ohne Samen und als getrocknete, reife Frucht als Teeaufguss.

- 2010er Jahre: Die Verfütterung eines Extraktes der unreifen Frucht ohne Samen an schwangere Mäusen wirkte sich positiv auf die Gesundheit der Nachkommen aus.^{9,10}

Aus eigener, Jahrzehnte-langer Erfahrung kann ich folgende Einnahme der Bittergurke als sicher und wirksam empfehlen:

Ab der 21. Woche eine Tasse Bittergurkentees täglich trinken. Es wird eine Scheibe der getrockneten, reifen Bittergurke mit kochendem Wasser übergossen und zwei bis drei Minuten ziehen gelassen.

In dieser Anwendung trat seit über 10 Jahren bei mehr als tausend Schwangeren kein Gestationsdiabetes mehr auf. Die Kinder haben sich gesund und gut entwickelt.

Frau Dr. med. Dorin Ritzmann
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Dezember 2023

Literatur

1. Chen YJ, Zhu JQ, Fu XQ, et al. Ribosome-Inactivating Protein α -Momorcharin Derived from Edible Plant *Momordica charantia* Induces Inflammatory Responses by Activating the NF- κ B and JNK Pathways. *Toxins*. 2019;11(12):694. doi:10.3390/toxins11120694
2. Basch E, Gabardi S, Ulbricht C. Bitter melon (*Momordica charantia*): A review of efficacy and safety. *Am J Health Syst Pharm*. 2003;60(4):356-359. doi:10.1093/ajhp/60.4.356
3. Chan WY, Tam PPL, Yeung HW. The termination of early pregnancy in the mouse by β -momorcharin. *Contraception*. 1984;29(1):91-100. doi:10.1016/0010-7824(84)90062-3
4. Chan WY, Tam PPL, Choi HL, Ng TB, Yeung HW. Effects of momorcharins on the mouse embryo at the early organogenesis stage. *Contraception*. 1986;34(5):537-544. doi:10.1016/0010-7824(86)90062-4
5. Naseem MZ, Patil SR, Patil SR, Ravindra, Patil SB. Antispermatogenic and androgenic activities of *Momordica charantia* (Karela) in albino rats. *J Ethnopharmacol*. 1998;61(1):9-16. doi:10.1016/S0378-8741(98)00006-3
6. Abd El Sattar El Batran S, El-Gengaihi SE, El Shabrawy OA. Some toxicological studies of *Momordica charantia* L. on albino rats in normal and alloxan diabetic rats. *J Ethnopharmacol*. 2006;108(2):236-242. doi:10.1016/j.jep.2006.05.015
7. Uche-Nwachi E, McEwen C. Teratogenic effect of the water extract of bitter gourd (*Momordica charantia*) on the sprague dawley rats. *Afr J Tradit Complement Altern Med*. 2010;7(1). doi:10.4314/ajtcam.v7i1.57228
8. Khan MF, Abutaha N, Nasr FA, Alqahtani AS, Noman OM, Wadaan MAM. Bitter gourd (*Momordica charantia*) possess developmental toxicity as revealed by screening the seeds and fruit extracts in zebrafish embryos. *BMC Complement Altern Med*. 2019;19(1):184. doi:10.1186/s12906-019-2599-0
9. Chen Q, Chan LLY, Li ETS. Bitter Melon (*Momordica charantia*) Reduces Adiposity, Lowers Serum Insulin and Normalizes Glucose Tolerance in Rats Fed a High Fat Diet. *J Nutr*. 2003;133(4):1088-1093. doi:10.1093/jn/133.4.1088
10. Ching RHH, Yeung LOY, Tse IMY, Sit WH, Li ETS. Supplementation of Bitter Melon to Rats Fed a High-Fructose Diet During Gestation and Lactation Ameliorates Fructose-Induced Dyslipidemia and Hepatic Oxidative Stress in Male Offspring. *J Nutr*. 2011;141(9):1664-1672. doi:10.3945/jn.111.142299