

Gesunde Schärfe

Barmherzige Brüder Linz ☯ Capsaicin verleiht Chilis oder Pfefferoni die typische Schärfe. Der natürliche Pflanzenstoff kann aber noch mehr: Er wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd, regt den Stoffwechsel an, gilt als starkes Antioxidans und soll die Leber vor Toxinen schützen.

VON ELKE BERGER



Mag. Gunda Gittler ist die Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz.

Seit einigen Jahren ist die Wissenschaft den gesundheitlichen Vorteilen des antioxidativen Scharfstoffes Capsaicin auf der Spur. Er ist ein natürliches Alkaloid, das in verschiedenen Paprika-Arten zu finden ist und für eine Reizung der Schleimhäute im Mundraum sorgt, die das Gefühl von Schärfe auslöst. Das „Brennen“ beim Kontakt mit Capsaicin kommt durch Einwirkung auf jene Nervenenden zustande, die normalerweise den Wärmereiz aufnehmen.

„Im Europäischen Arzneibuch findet sich die Arzneidroge ‚Cayennepfeffer‘ (Capsici fructus)“, erklärt Mag. Gunda Gittler von der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz. „Für die medizinische Anwendung wird die Arzneidroge mit Äthanol, Aceton oder Isopropanol extrahiert. Ausschlaggebend für die arzneiliche Verwendung ist der Gehalt an Wirkstoffen.“

Förderung der Durchblutung

Capsaicin gehört zu den Wirkstoffen, die durchblutungsfördernd wirken. Da es die Nerven in der Haut und die Schleimhaut reizt, führt es in der Folge zur Ausschüttung von sogenannten Neurotransmittern. Diese sorgen für eine Erweiterung der Blutgefäße und verursachen ein brennendes Gefühl. Für den Körper bedeutet dies Stress, weshalb er Endorphine ausschüttet, die den Stoffwechsel anregen.

Schmerzlinderung

Große Erfolge werden in der Schmerztherapie erzielt, betont Mag. Gittler: „Mit Capsaicin steht eine Substanz zur Verfügung, die bei vier von fünf Patient:innen die Beschwerden beziehungsweise die Schmerzen lindern kann. Als pharmazeutischer Wirkstoff wird es in Form von Salben, Cremes, Gels und Pflastern gegen verschiedene Schmerzformen eingesetzt. Typische Anwendungsgebiete sind

Schmerzen durch Verspannungen, Sportverletzungen, Nervenschmerzen oder periphere rheumatische Schmerzen.“

Bei verschiedenen Leiden hilfreich

Capsaicin wirkt auch innerlich. Zahlreiche Studien belegen:

- Es ist ein starkes Antioxidans und wirkt gegen Keime (antibakteriell).
- Es entspannt die Blutgefäße und senkt den Blutdruck.
- Es senkt den Cholesterinspiegel.
- Es senkt den Blutzuckerspiegel.
- Es schützt die Leber vor Toxinen.
- Es bewahrt den Magen vor Schleimhautschäden.
- Es verbessert die Erektionsfähigkeit.
- Es regt den Stoffwechsel an und fördert damit die Fettverbrennung.

Die gesunde Schärfe soll schon beim regelmäßigen Konsum von Peperoni, Pfeffer und Chili ihre Wirkung entfalten.

Gesteigertes Glücksempfinden

Der Genuss von Chilis – ob pur oder zum Beispiel als „heiße“ Salsa – kann auch das Wohlbefinden steigern: Das Gehirn hält eine konzentrierte Capsaicin-Dosis für einen starken Schmerz, den es zu bekämpfen gilt. Das bewirkt die Ausschüttung von Endorphin, einem körpereigenen, morphiumpfehligen Schmerzkiller, der zu einem gesteigerten Glücksempfinden beiträgt.

Wer einmal zu scharf gegessen hat, der sollte Folgendes beachten, rät Mag. Gittler: „Da Capsaicin fett- aber nicht wasserlöslich ist, helfen fetthaltige Lebensmittel wie Milch oder ein Stück Käse. Wasser dagegen löscht das Brennen in Mund und Rachen nicht.“

Seit einigen Jahren ist die Wissenschaft den gesundheitlichen Vorteilen des Scharfstoffes Capsaicin auf der Spur.



Der Genuss von Chilis, pur oder zum Beispiel als scharfe Salsa, kann das Wohlbefinden steigern und Glücksgefühle auslösen.

Wissenswerte Fakten

- Ursprünglich in Mittel- und Südamerika beheimatet, brachte Columbus die scharfen Früchte von seinen Entdeckungsreisen nach Europa.
- Gezielte Züchtungen führten im Laufe der Zeit zu Hunderten Kultursorten, die weltweit angebaut werden und Früchte mit unterschiedlichsten Farben, Formen, Schärfegraden und Geschmacksnoten hervorbringen.
- Capsaicinoide dienen eigentlich dem Fraßschutz und sollen Schädlingsbefall verhindern. Nager und andere Säugetiere werden von der Substanz abgeschreckt, im Gegensatz zu Vögeln. Diese tragen zur gewünschten Verbreitung der Samen bei, indem sie die Schoten fressen und die Saat anderswo ausscheiden.
- Die korrekte Bezeichnung der Chili-Schote lautet Trockenbeere. Die Früchte sehen unterschiedlich aus: kugelig, zylindrisch, meist aber kegelförmig mit etwa fünf bis 25 Zentimeter Länge und ein bis drei Zentimeter im Durchmesser. Die Farbe ändert sich während der Entwicklung und variiert von weiß über gelb, grün, orange, rot und violett bis schwarz. Unterschiede bestehen auch hinsichtlich Schärfe und Geschmack.
- Capsaicin wird auch als Abwehrmittel eingesetzt: als Pfefferspray gegen Menschen, Hunde oder Bären, in Granaten im Anti-Demo- und Anti-Terror-Einsatz.
- Neue Forschungen zeigen, dass Capsaicin fungizid (pilzhemmend) wirkt und besonders in tropischen Gebieten die Saat vor Pilzen wie dem gefürchteten Fusarium schützt.
- Um den Schärfegrad der verschiedenen Chili-Sorten richtig einschätzen zu können, gibt es die Scoville-Skala, die 1912 in den USA vom Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt wurde. In den Anfängen beruhte sie großteils auf subjektiven Einschätzungen, heute wird sie mit genauen Messtechniken ermittelt. Dabei reicht die Skala vom Grad 0 bis 16 Millionen. Ganz oben rangiert die Carolina Reaper als schärfste Chili der Welt, die 2013 ins Guinness Buch der Rekorde aufgenommen wurde (siehe unten). ■

Große Erfolge werden mit Capsaicin in der Schmerztherapie erzielt.

