

Das scharfe Rezept für ein langes Leben

Chilischoten und Co. haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie können aber auch lebensbedrohlich sein

Von Daniela Poschmann

Während sich die Damen der frühen Maya-Stämme aus Eitelkeit mit chillhaltigen Salben eincremten, schmierten sich indische Männer das Gewürz auf ihre Glatze, in der Hoffnung, ihr Haar würde wieder spriessen. Und Knoblauch und Paprika sollen die Leistungsfähigkeit der Arbeiter beim Bau der Pyramiden im alten Ägypten gesteigert haben. Auch heute noch gelten scharfe Gewürze als heilend, so mancher hält sie gar für lebensverlängernd.

Sie versprechen Linderung bei Krebs, Diabetes, Arterienverkalkung, Fettleber oder bei Karies. Allen voran sind die Chilischoten, die den Scharfmacher Capsaicin enthalten. Isst man sie, werden dadurch die Nerven in der Mundschleimhaut gereizt, die eigentlich für die Wahrnehmung von Wärme und Schmerz zuständig sind und beispielsweise Alarm schlagen, wenn man sich etwas zu Heissem genehmigt.

Das heisst im Klartext: Anders als süss, salzig, bitter und sauer ist Schärfe keine Geschmacksrichtung, sondern eine Schmerzreaktion. Neben Capsaicin gibt es noch eine Vielzahl weiterer natürlicher Stoffe, die bestimmten Gewürzen ihre Schärfe verleihen und als entzündungshemmend, keimtötend, antibakteriell oder antikanzerogen gelten, darunter das Piperin in Pfeffer, Senföl in Meerrettich und Senf, Gingerol in Ingwer und das Allicin in Knoblauch.

Schärfenskala 0 bis 16 Millionen

Anders als man es von so manchem Restaurant kennt, wird die Schärfe nicht in Kategorien wie «Hot», «Ultra Hot», «Extrem Hot» gemessen, sondern mittels verschiedener Skalen, wobei die Scoville-Einheit (Scoville Heat Units, SHU) wohl die gebräuchlichste ist. Diese Skala reicht von 0 bis 16 Millionen, beginnt bei milder Gemüsepaprika und endet bei reinem Capsaicin, und gibt an, wie viele Milliliter Wasser man benötigt, um die Schärfe zu neutralisieren. Um etwa einen Milliliter Tabasco-Sauce mit 4000 bis 5000 SHU abzumildern, benötigt man vier bis fünf Liter Wasser. Einen ähnlichen Schärfegrad erreichen Chiliformen wie der Jalapeño und der Peperoncino. Der sehr scharfe Thai-Chili liegt dagegen bei knapp 100.000 SHU.

Auf einigen Lebensmittelpackungen stehen aber auch Werte von 1 bis 10, auf anderen sind stattdessen grüne, gelbe oder rote Chilischoten abgebildet, die den Schärfegrad des Produkts widerspiegeln sollen. Das liegt daran, dass einige Hersteller mittlerweile von der Scoville-Skala abgewichen sind, da sie offenbar häufig nicht mit dem individuellen Schärfempfinden übereinstimmt. Dennoch: Wer sich ein Curry oder Chili mit Carne mit einer halben Millionen Scoville oder mehr bestellt, sollte sich an Acht nehmen!

Ob solch hohe Schärfegrade noch gesund sind, ist fraglich. Vor allem Mitteleuropäern, die anders als viele Asiaten und Südamerikaner nicht seit Tausenden von Jahren daran gewöhnt sind, können solch extrem scharfen Speise auf den Magen schlagen. Von Kleinkin-



Schärfegrad von 0 bis 16 Millionen. Das im Chili enthaltene Capsaicin soll entzündungshemmend, keimtötend, antibakteriell oder antikanzerogen wirken. Foto: iStock

dern, deren Verdauungssystem noch nicht ganz ausgereift ist, ganz abgesehen.

Und nicht nur das. Bei einem zu hohen Konsum von Chili, Paprika und Co. kann es zu Bluthochdruck, Erbrechen, Schwindel, Sodbrennen oder Schleimhautreizung kommen. Einige Quellen sprechen gar von einem Zusammenhang von häufigem, sehr scharfem Essen und Speiseröhrenkrebs. «Schärfe in zu hoher Konzentration kann lebensbedrohlich sein und Atemproblemen, Kreislaufkollaps und Bewusstlosigkeit hervorrufen», bestätigt auch die Ökotoxikologin Nina Blattmann aus der Nähe von Basel.

Ähnliches bekam erst im vergangenen Jahr ein US-Amerikaner bei einem Wetten zu spüren, der einen Burger verdrückte, der die Bhut-Jolokia-Chili enthielt, die mit über einer Million Scoville als eine der schärfsten Schoten der Welt gilt. Ein Riss in der Speiseröhre war die Folge, doch er hatte Glück und überlebte. Experten sehen bei diesem Boerhaave-Syndrom aber nicht die alleinige Schuld in der Schärfe, sondern eher im Druckanstieg in der Luftröhre, der durch starkes Erbrechen entsteht und somit zum Beispiel auch nach hohem Alkoholkonsum ausgelöst werden kann.

Neue Untersuchung in den USA

Für Blattmann und andere Fachleute überwiegen dagegen tatsächlich die positiven Folgen der Schärfe. Auch diverse Studien sprechen von guten Auswirkungen auf die Gesundheit, insofern man die Scharfmacher vor allem frisch konsumiert. So hat erst vor wenigen Wochen die University of Vermont publiziert, dass der Konsum von scharfen roten Chilischoten für eine län-

gere Lebensdauer Sorge. Zu diesem Ergebnis kamen die Forscher nach einer zwei Jahrzehnte andauernden Untersuchung mit mehr als 16.000 US-Amerikanern. Demzufolge hatten die scharf essenden Probanden ein 13 Prozent geringeres Risiko, während der Studiendauer zu sterben. Damit bestätigen sie die Studie aus 2015, in der chinesische Wissenschaftler nach sieben Jahren und der Befragung von einer halben Million Menschen auf ein um 14 Prozent vermindertes Sterberisiko kamen.

Vor allem das im Chili enthaltene Capsaicin soll wahre Wunder wirken. «Dieser sekundäre Pflanzenstoff kann antioxidativ, entzündungshemmend und antikanzerogen wirken. Weitere positive Effekte sind eine bessere Durchblutung, eine bessere Thermogenese und damit ein erhöhter Energiestoffwechsel und verdauungsfördernde Wirkungen in Form von Speichel- und Magensaftproduktion und Darmbewe-

gungen, sodass die Nahrung besser vermischt und verdaut wird. Darüber hinaus helfen die Scharfmacher auch bei der Nasensekretproduktion und der Schleimlösung in den Bronchien, was einem vor allem bei Erkältungen zugutekommt», erklärt Blattmann.

Kritik an Beobachtungsstudien

Heisst das nun, dass Schärfe tatsächlich das Leben verlängert? Jein. Kritiker bemängeln, dass es sich bei den Studien um reine Beobachtungen handelt und daher neben den scharfen Speisen noch viele andere Faktoren eine Rolle gespielt haben könnten, etwa die Trinkgewohnheiten. So ist es doch sehr wahrscheinlich, dass Menschen mit einem überdurchschnittlichen Chilikonsum auch viel Tee oder Wasser trinken, was sich ebenso wie der regelmäßige Verzehr von Obst, Gemüse und ballaststoffreichen Lebensmitteln positiv auf die Lebensdauer auswirken

kann. Dennoch kann man die positiven Effekte der scharfen Substanzen nicht ausblenden.

Weiterhin gibt es laut der Ernährungsberaterin Miriam Aysan aus Berikon bezüglich der Scharfmacher Folgendes zu bedenken: «Man darf nicht die anderen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen vernachlässigen und unterschätzen. Vitamin C, A und K sind auch in Paprika enthalten und haben nachweislich eine positive und gesunde Wirkung auf den Körper. Und Ingwer enthält unter anderem Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Natrium.»

Dennoch empfiehlt die Aargauerin, etwas Schärfe in die Ernährung einzubauen, «aber nur in dem Masse, wie es einem schmeckt. Der Körper signalisiert einem sehr deutlich durch das Geschmacksempfinden, was er verträgt und was nicht. Auf diese Signale sollte man hören.» Es käme wie immer auf die Ausgewogenheit an.

Capsaicin wirkt gegen Hexenschuss und Co.

Wer sich einen Hexenschuss zugezogen hat, unter Ischias-Schmerzen leidet oder einfach verspannte beziehungsweise verhärtete Muskeln hat, dem kann der Naturstoff Capsaicin helfen. Gewonnen aus den getrockneten Früchten der Chilischote, ist er weit mehr als nur ein Scharfmacher. In Form von Cremes und Wärmepflastern kommen seine heilenden Kräfte zum Einsatz, die zunächst die Kapillaren in Haut und Schleimhaut erweitern, wodurch die Durchblutung gefördert und den Muskeln Wärme verliehen wird. So werden in jedem Fall die Symptome gelindert und bei Muskelschmerzen

durch eine verbesserte Sauerstoffversorgung sogar die Selbstheilungskraft des Gewebes verstärkt. Gleichzeitig wirkt Capsaicin als natürliches Schmerzmittel. Daneben hat Capsaicin auch antibiotische und desinfizierende Eigenschaften und gilt als Mittel gegen Juckreiz und Schuppenflechte. Und nicht zuletzt hat der Stoff auch in seiner herkömmlichen Nutzung als Gewürz eine gesundheitsfördernde Wirkung, da er den Appetit anregt und die Verdauung fördert. Aufgrund seiner stark reizenden Eigenschaften sollte Capsaicin mit Bedacht und streng nach Dosierungsanleitung angewandt werden, um

keine Nebenwirkungen wie Juckreiz oder Hautausschlag zu riskieren. Bestenfalls zieht man sich vor dem Auftragen der Cremes Einweghandschuhe an. Neu ist das alles jedoch nicht. Bereits 1928 wurde das bekannte ABC-Pflaster gegen rheumatische Beschwerden erfunden, das die pflanzlichen Wirkstoffe Arnika, Belladonna und Capsaicin enthält. Auch Wärme ist eine der ältesten Heilmethoden überhaupt. Ob als heisses Bad, warme Schlammpackung, Wärmflasche oder Körnerkissen – Wärme bietet seit vielen Jahrhunderten Abhilfe, wenn der Bewegungsapparat schmerzt. dp

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Wenn Füsse Probleme machen

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgistan, Interpharma, TopPharm AG, Vista Klinik, Viollier AG.

Unsere Füsse tragen uns durchs ganze Leben und finden doch häufig wenig Beachtung. Bis sie Probleme machen: Jeder Fünfte hat zum Beispiel einen Hallux, vor allem Frauen. Sind dafür vor allem High Heels verantwortlich? Gesundheit heute befasst sich damit ebenso wie mit der Frage, inwiefern man mit Eingriffen zuwarten soll und was schlussendlich die besten Operationsmethoden sind.

Gesundheit heute:
Samstag, 1. April 2017, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 2. April 2017, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch