

Cayenne-Pfeffer (Chili)

Dr. med. Heinz Lüscher

Cayenne-Pfeffer besteht aus gemahlene Chili-Schoten. Es gibt über 400 Sorten Chili, die ursprünglich aus Südamerika stammen und sich in ihrem Schärfegrad massiv unterscheiden. Entgegen seinen Namen hat Cayenne also nichts mit einem Pfeffergewächs zu tun. Früher glaubte man, dass man nichts Scharfes essen dürfe, weil dies dem Magen schade. Aufgrund dieser irrigen Meinung werden scharfe Gewürze in der Schweiz immer noch eher selten eingesetzt. Heute mehren sich jedoch die Anzeichen, dass Menschen in Ländern mit einer traditionell scharfen Ernährung länger leben und insgesamt gesünder sind.



Paprika, mild



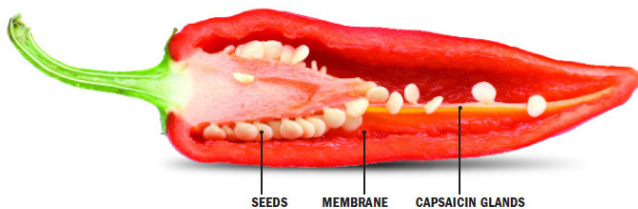
Cayenne breit, mittel



Habanero, sehr scharf

Wichtige Inhaltsstoffe

Ihre Schärfe verdanken die Chili-Schoten einer Substanz namens Capsaicin. Weiter enthalten Chili viel Vitamin C. Das Capsaicin wirkt antibakteriell und fungizid. Es ist auch für die medizinischen Wirkungen des Cayenne-Pfeffers verantwortlich.



Das Capsaicin kommt nur im Mark einer Chili-Schote vor, nicht in den Samen. Capsaicin ist sehr beständig und wird weder beim Kochen noch beim Einfrieren zerstört.

Capsaicin ist nicht wasser-, sondern fettlöslich. Wenn es im Mund zu stark brennt, nützt es deshalb nichts, Wasser zu trinken. Um dem übermässigen Brennen im Mund ein Ende zu bereiten, muss man stattdessen einen Löffel Joghurt, Quark oder ein Stück Käse essen. Es geht auch mit einem Esslöffel Öl.

Warum brennt Chili im Mund?

Das Capsaicin reizt die Enden von Wärmenerven im Mund, vor allem von jenen auf der Zunge. Man kann sich an die Schärfe gewöhnen, weil die Geschmacks- oder Schmerznerven davon nicht betroffen sind. Diese Nervenenden schütten nun einen Botenstoff aus, einen sogenannten Neurotransmitter, der zu einer Erweiterung der feinen Blutgefässe und damit der gesamten Durchblutung führt. Das Brennen im Mund wird vom Gehirn aber als Schmerz wahrgenommen,

was wiederum zu einer Ausschüttung von Endorphinen (eine Art Glückshormon) führt. Deshalb wirken Scharfesser bald aufgestellt und fröhlich, sie befinden sich im sogenannten „pepper high“. Achtung: Chilipulver in der Luft führt zu Augenbrennen und reizt die Nasen- und Bronchial-Schleimhaut. Wer mit Chili mit den Händen berührt hat, darf sich danach nicht die Augen reiben.

Die Schärfe der Chilis

Die Schärfe von Chilis wird in Scoville-Einheiten gemessen. Ein Scoville-Wert von z. B. 1500 bedeutet, dass es 1500 Milliliter Wasser braucht, um die Schärfe von einem Milliliter Chili vollständig zu entfernen. Einige Beispiele:

Chili-Sorte	Scoville-Einheiten
Gemüsepaprika	0
Milder Paprika	10
Roter Chili	500 – 750
Dicke Cayenne-Schoten	2500 – 5000
Lange Cayenne-Schoten	30,000 – 50,000
Habanero	100,000 – 500,000
Handelsüblicher Pfefferspray (als Waffe)	2,000,000
Reines Capsaicin	16,000,000

Ein Hinweis zum Kochen

Pfeffer und Chili sind zwei ganz verschiedene Dinge. Pfeffer (mit dem Vitalstoff Piperin) reizt die Magenschleimhaut, verbessert aber auf der anderen Seite die Nährstoffverwertung im Darm ganz entscheidend. Pfeffer verhindert auch die Gasbildung im Darm. Kochen Sie also grundsätzlich mit viel Pfeffer. Um den Magen zu schützen, so paradox es klingt, setzt man Chili ein. Der Schutz der Magenschleimhaut durch Chili ist so frappant, dass damit Magenbrennen und sogar ein Magengeschwür behandelt werden kann.



Die medizinischen Wirkungen von Capsaicin

Capsaicin kurbelt die Schleim-Produktion der Magenschleimhaut an. Die schützende Schleimschicht wird dicker und der Magen ist besser vor der zur Verdauung nötigen Magensäure geschützt. Das wirkt sich sehr vorteilhaft aus auf Magenbrennen, Reflux bis hin zu einem Magengeschwür. Weiter regen Capsaicin und weitere in Chili enthaltene Substanzen die Produktion von körpereigenem Cortisol an. Das ist wichtig für Burnout-Patienten (siehe weiter unten). Cayenne-Pfeffer erhöht die Fettverbrennung und kann darum zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden. Chili führt zu vermehrtem Schwitzen, was wiederum mehr Kalorien verbraucht. Das Blut wird flüssiger und die Blutgefäße erweitern sich, dadurch wird der ganze Kreislauf verbessert und es wird Embolien vorgebeugt. Aber damit nicht genug: Chili stärkt das Immunsystem und ist auch noch ein ausgezeichneter Krebschutzfaktor. Wer nebst Pfeffer und Chili auch noch viel Ingwer, Kurkuma und Zimt einsetzt, wird vor Gesundheit strotzen bis ins hohe Alter.

Cayenne als Alternative zu Säureblockern

Protonenpumpenblocker werden massenhaft verschrieben und oft dauerhaft eingenommen. Und dies obwohl die Säureblocker bei rund einem Drittel der Patienten ohne jede Wirkung bleiben. Bei einem Reizmagen helfen sie nur in 10 bis 15 Prozent der Fälle und bei einem Reizdarm überhaupt nicht. Trotzdem wird in solchen Fällen oft einfach die Dosis hochgeschraubt. Die Protonenpumpenblocker hemmen die Magensäure-Produktion. So ist zwar der Magen vor Säure geschützt und Magenbrennen oder Reflux können sich bessern. Studien zeigen aber, dass die massenhaft verschriebenen Medikamente bei jahrelanger Einnahme die Nieren schädigen und zu einer chronischen Niereninsuffizienz führen können. Auch kann der Körper die Vitalstoffe



Magnesium, Kalzium und Vitamin B12 schlechter aufnehmen. Damit erhöht sich das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche. Im nun weniger sauren Magen können gefährliche Bakterien besser überleben und schwerwiegende Magen-Darm-Infektionen auslösen. Schliesslich können Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen, weil die Nahrung teilweise unverdaut in den Darm gelangt. Da ist Cayenne-Pfeffer die sehr viel bessere Alternative. Statt die

Säureproduktion zu unterdrücken, sorgt Cayenne dafür, dass der Magen mehr Schleim produziert und sich so besser gegen die Säure schützt! Auf diese Weise kriegt man beides: einen sauren Magen, wie er zur Verdauung und zur Abwehr unerwünschter Bakterien notwendig ist und eine von mehr Schleim geschützte Magenschleimhaut. Der Magen wird ruhiger, verkrampft sich weniger, ist vor übermässiger Säure geschützt und lässt die Speiseröhre in Ruhe.

Cayenne und Burnout

Wer unter Stress steht, produziert in der Nebennierenrinde vermehrt Cortisol. Es wirkt entzündungshemmend und sorgt dafür, dass dem Körper in Stresssituationen jene Energie zur Verfügung steht, die dieser nun benötigt. Die Nebenniere ist jedoch nur während ca. 3 Jahren in der Lage, ständig grosse Mengen an Cortisol zu produzieren. Danach fällt sie in einen Erschöpfungszustand mit raschem Abfallen des Cortisolspiegels. Es ergibt sich das Krankheitsbild des Burnouts, eines Zustands der völligen körperlichen und psychischen Erschöpfung. Nebst der nötigen ärztlichen Begleitung und Unterstützung kann Cayenne-Pfeffer Burnout-Betroffenen helfen, die Produktion des nun fehlenden körpereigenen Cortisols anzuregen. So kommen Patienten rascher wieder auf die Beine.

Cayenne kann bei folgenden Krankheiten eine vorbeugende oder heilende Wirkung haben

Cayenne-Schoten oder Kapseln:

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Rheuma
- Arthrosen
- Magenbrennen
- Magengeschwür
- Dyspepsie (Verdauungsprobleme)
- Durchblutungsstörungen
- Angina pectoris
- Krebs
- Übergewicht
- Diabetes
- Pilzkrankungen



- Häufige Infekte
- Steigert die Libido (natürliches Viagra)
- Embolien

Cayenne in Cremes

- Rheumatische Schmerzen
- Schmerzen nach Sportunfällen
- Schmerzen nach Gürtelrose
- Psoriasis (Schuppenflechte)



Dosierung

Am besten schluckt man nach jeder Mahlzeit 2 - 3 kleine getrocknete Chili-Schoten (Grösse 5-10 mm) aus dem Bioladen oder eine Kapsel Chilipulver.

Ein Rat für Herzinfarktpatienten



Wer als Notfallmittel eine Nitroglycerin-Kapsel mit sich tragen muss, um sich bei einem Angina-pectoris-Anfall selber helfen zu können, darf gerne auch eine Chili-Kapsel mit sich tragen. Im Notfall die Chilikapsel in ein Glas Wasser leeren und sofort trinken. Der Angina-pectoris-Anfall bildet sich mindestens so schnell zurück, wenn nicht schneller, als mit einer Nitroglycerin-Kapsel. (Wird jedoch eine Chili-Kapsel ganz geschluckt, dann dauert es etwas länger, weil die Kapsel

zuerst im Magen aufgelöst werden muss.) Natürlich ist die Schärfe im Mund nicht ohne Weiteres auszuhalten!

Studien:

Mit Chili gegen Nervenschmerz; Pressemitteilung der Österreichischen Schmerzgesellschaft:
<https://www.bkkommunikation.com/de/presse-service/alle-beitraege/detail/mit-chili-gegen-nervenschmerz-neue-studien-bestaetigen-wirksamkeit-von-capsaicin-bei-neuropathien/>

Studie zu Krebs: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26976969>

Studie zu Magengeschwür: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16621751>

Versch. Krankheiten: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29198921>