



Capsaicin aus Chilis schützt Ihre Leber

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 27 Januar 2021

Chilis schmecken bekanntlich scharf - und genau dieser scharfe Stoff namens Capsaicin ist höchst gesund. Studien zeigen, dass Capsaicin die Leber vor Schäden bewahren kann. Auch das Fortschreiten bereits bestehender Leberprobleme könnte mit Hilfe von Capsaicin gestoppt werden. Wer daher seiner Leber Gutes tun möchte, baut regelmässig Chilis bzw. Cayennepfeffer in seine Ernährung ein oder nimmt Capsaicin als Nahrungsergänzung.

Capsaicin - Ein Geschenk für die Leber

Capsaicin ist der scharfe Stoff in Chilischoten. Für unsere Gesundheit hat [Capsaicin](#) mindestens acht Top-Wirkungen auf Lager.

Die sieben bislang bekannten haben wir weiter unten für Sie zusammengefasst. Nummer Acht wurde von der *European Association for the Study of the Liver* erst beim *International Liver Congress™ 2015* Ende April in Wien präsentiert.

Eine neue Untersuchung hatte gezeigt, dass der tägliche Genuss von Capsaicin höchst vorteilhafte Auswirkungen auf die Lebergesundheit haben kann.

Capsaicin verbessert Leberwerte

Schon in unserem Haupttext über das Capsaicin haben wir von einer Studie aus dem Jahr 2010 berichtet, in der sich nach Capsaicineinnahme sämtliche Symptome des sog. Metabolischen Syndroms besserten. Hohe Blutzuckerspiegel sanken, genauso der Insulinspiegel, die Glucosetoleranz der Zellen verbesserte sich und auch das Übergewicht wurde reduziert.

Gleichzeitig erholten sich die Leberwerte der übergewichtigen Probanden, die zuvor allesamt an einer Fettleber gelitten hatten.

Beim *International Liver Congress™ 2015* in Wien wurde nun berichtet, dass Capsaicin die Aktivitäten der sog. hepatischen Sternzellen reduzieren kann.

Capsaicin bei Leberfibrose

Hepatische Sternzellen sind spezialisierte Zellen in den Blutgefäßwänden der Leber. Sie speichern beispielsweise Vitamin A und regulieren den Blutfluss.

Wird die Leber geschädigt (z. B. durch viel Alkohol, durch eine Fettleber, durch Medikamente oder auch durch eine Infektion), dann bilden die hepatischen Sternzellen Stoffe, die eine Vernarbung des Lebergewebes verursachen.

Eine solche fortschreitende Vernarbung der Leber wird Leberfibrose genannt.

Leberfibrosen sind gefürchtet, weil sie zu Leberzirrhosen und auch zu Leberkrebs führen können.

Besonders selten sind Leberfibrosen leider nicht. Man schätzt, dass 10 Prozent der Bevölkerung davon betroffen ist.

Beim Wiener Kongress wurde nun erklärt, wie Capsaicin hier Linderung bringen könnte.

Capsaicin schützt die Leber vor lebertoxischen Stoffen

Wurde Capsaicin verabreicht, dann waren die Leberschäden durch lebertoxische Stoffe weitaus geringer, als dies ohne Capsaicin der Fall war. Auch hielt Capsaicin das Fortschreiten von giftbedingten Leberschäden auf.

Bestehende Leberfibrosen konnten vom Capsaicin zwar nicht reduziert, aber zumindest in ihrer Ausbreitung gestoppt werden.

Bei Leberschäden kann Capsaicin daher - selbstverständlich nach Absprache mit dem (idealerweise ganzheitlich praktizierenden) Arzt oder Heilpraktiker - sehr gut in die Therapie mit einbezogen werden.

Sieben weitere gesundheitliche Vorteile von Capsaicin sind die folgenden:

Capsaicin und seine Wirkungen

- **Capsaicin hilft beim Abnehmen**, da es den Energieverbrauch steigert, die Fettverbrennung anheizt und zusätzlich den Appetit hemmt.
- **Capsaicin ist bei Diabetes ein wertvoller Begleiter**, da es den Nüchternblutzuckerspiegel sowie den Insulinspiegel senkt und überdies die Insulinresistenz der Zellen mindert.
- **Capsaicin wirkt chronisch entzündlichen Erkrankungen entgegen**, da es die Werte der typischen Entzündungsbotenstoffe senken kann und somit anti-entzündliche Eigenschaften aufweist.
- **Capsaicin wirkt durchblutungsfördernd** und kann daher u. a. bei Erektionsstörungen hilfreich sein.
- **Capsaicin verbessert die Blutqualität**, indem es den Cholesterinspiegel senkt (vor allem die Werte des besonders schädlichen oxidierten Cholesterins) und die Fließeigenschaften des Blutes reguliert, sprich das Blut "verdünnt" (falls es zuvor zu "dick" war) und somit Thrombosen verhindern kann.
- Trotz seiner Schärfe **schützt Capsaicin den Magen** vor irritierenden Stoffen. In einer Studie hatte Capsaicin beispielsweise merklich die magenschädliche Wirkung von Aspirin reduzieren können. Selbst die Heilung von Magengeschwüren kann Capsaicin beschleunigen und dabei – laut Studien – sogar besser wirken, wenn es allein verabreicht wird als in Kombination mit den bei Magengeschwüren üblicherweise verordneten Medikamenten.
- **Capsaicin aktiviert das Selbstmordprogramm verschiedener Krebszellen** und kann infolgedessen bei vielen Krebsarten in die Komplementärtherapie eingebaut werden, z. B. bei Prostatakrebs, Brustkrebs und sogar bei den schwer zu behandelnden Bronchialkarzinomen und dem Pankreaskrebs.

Alle Details zu den genannten Eigenschaften finden Sie in unserem Capsaicin-Haupttext:

Mit Capsaicin schlank und gesund

Wie nimmt man Capsaicin ein?

Capsaicin können Sie einfach über den verstärkten Verzehr von Chilischoten oder Cayennepfeffer zu sich nehmen.

Falls Sie jedoch nicht gerne täglich scharf essen möchten, dann kann auch täglich zwei Mal je eine Kapsel Capsaicin zum Essen eingenommen werden.

Natürlich gibt es noch weitere natürliche Massnahmen, die Sie zum Schutz und zur Regeneration Ihrer Leber durchführen können. Was zu einem ganzheitlichen Rundum-Programm für die Leber

gehört, fassen wir nachfolgend zusammen:

Was Ihre Leber braucht – Neun natürliche Massnahmen

Sie können Ihrer Leber mit neun einfachen Mitteln helfen, wieder gesund zu werden oder gesund zu bleiben:

1. Meiden Sie in jedem Falle Alkohol, weissen Zucker, industriellen Fruchtzucker (besonders in Süswaren, süssen Getränken oder Dips enthalten) und wenn möglich auch Statine (Cholesterinsenker). Probieren Sie lieber, Ihren Cholesterinspiegel mit natürlichen Methoden wieder ins rechte Fahrwasser zu bringen.
2. Verwenden Sie Olivenöl, da dieses das Lebergewebe vor oxidativen Schäden schützen kann.
3. Würzen Sie reichlich mit Curcuma (oder nehmen Sie Curcumin in Kapselform ein). Denn auch [Curcuma](#) bewahrt die Leber vor freien Radikalen (oxidativem Stress) und fördert ausserdem die Leberregeneration. Zusätzlich unterstützt Curcuma die Quecksilberentgiftung, was die Leber natürlich stark entlastet.
4. Bereiten Sie im Frühjahr und Sommer so oft wie möglich Salate aus Löwenzahn zu, da seine Bitterstoffe die Leber aktivieren und ihre Regeneration beschleunigen.
5. Vier weitere bittere Kräuter für die Leber können ebenfalls kurweise eingesetzt werden.
6. Nehmen Sie zwei Mal täglich je 6 getrocknete Papayakerne ein. Das enthaltene Papain aktiviert massiv die Leberregeneration und sorgt dafür, dass sich die Leber nach grösseren Strapazen schneller erholen kann. Sogar bei Leberzirrhose erhöhen die Kerne der [Papaya](#) offenbar die Chancen einer Besserung.
7. Führen Sie ein Mal jährlich ein Programm zur Leberreinigung durch (z. B. wie hier beschrieben: [Die ganzheitliche Leberreinigung](#)).
8. Möchten Sie keine ausführliche Leberreinigung durchführen, kann Ihrer Leber schon allein eine Kur mit Probiotika helfen. In einer Studie hatte sich nämlich gezeigt, dass die 30tägige Einnahme von Probiotika die bei einer Fettleber eingelagerte Fettmenge erheblich reduzierte und sich gleichzeitig die Entzündungswerte im Blut besserten.
9. Allgemeine Informationen zur Förderung der Leberregeneration finden Sie hier: [Leberregeneration](#)

Quellen

- European Association for the Study of the Liver. "Chilli peppers hold promise of preventing liver damage and progression." ScienceDaily. ScienceDaily, 23 April 2015.
- Kang JH et al., "Dietary capsaicin reduces obesity-induced insulin resistance and hepatic steatosis in obese mice fed a high-fat diet." Obesity (Silver Spring). 2010 Apr;18(4):780-7. (Capsaicin in der Nahrung reduziert Adipositas-induzierte Insulinresistenz und Hepatosteatose bei fettleibigen Mäusen, die sich von einer fettreichen Ernährung ernähren.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker