

Chili – Gesunde Schärfe

Länder wie Indien und Mexiko schwören auf den Schärfe-Kick von Chili. Weshalb auch wir Europäer öfter zur scharfen Schote greifen sollten, zeigen diverse Studien zu den antioxidativen, entzündungshemmenden, schmerzlindernden, immunstärkenden und appetitzügelnden Eigenschaften des Chili-Scharfmachers Capsaicin. Seinen bisher grössten Triumphzug könnte Chili jedoch in Sachen Herzgesundheit und Krebsheilung beschreiten!

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 27. July 2019

Stand: 14. September 2019

Chili – Schärfe als medizinischer Wirkstoff

Mögen Sie es scharf? Feurige Gewürze wie Chili (bot. *Capsicum*) peppen nicht nur unsere Speisen auf, sie können auch unsere Stimmung heben, die Pfunde schmelzen lassen und vor Krankheit schützen.

Als Heilpflanze steht die Schote aus der Familie der Nachtschattengewächse seit einigen Jahren auf dem Prüfstand der Wissenschaft. Vor allem dem "Scharfmacher" Capsaicin werden aufgrund seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung zahlreiche positive Gesundheitseffekte zugeschrieben.

Capsaicin ist ein Alkaloid aus der Gruppe der Capsaicinoide, das zu den schärfsten bekannten Substanzen zählt. Über die Nahrung aufgenommen oder auch lokal (topisch) in Form von Salben und Pflastern angewendet, wird der Wirkstoff der Chilischote traditionell bei Verdauungsproblemen, Kreislaufbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Hautkrankheiten, Muskelschmerzen sowie als Aphrodisiakum empfohlen.

Forschungen befassen sich darüber hinaus mit dem konkreten Anwendungspotential von Capsaicin bei chronischen Entzündungskrankheiten (v. a. Arthritis), Migräne, Blasenschwäche, Bluthochdruck und Geschwüren. Neueste Untersuchungen enthüllen nun verblüffende Zusammenhänge zwischen Capsaicin und absterbenden Krebszellen sowie gesenkten Blutfettwerten.

Chili – Kampfansage gegen Krebszellen

Capsaicin, der aktive Wirkstoff der Chilischote, ist Wissenschaftlern seit einigen Jahren als antioxidative Waffe gegen Krebs bekannt. Eine Studie der britischen *Nottingham University* zeigte bereits 2007 das krebshemmende Potential dieser Substanz auf, die gezielt gegen krebserregende Giftstoffe im Körper vorgeht, ohne gesunde Zellen dabei zu schädigen.

Die Untersuchungen bestätigten in diesem Fall die Effektivität von Capsaicin gegen laborgezüchtete Krebszellen in der Lunge und in der Bauchspeicheldrüse, die als besonders aggressiv gelten.

Das sind bahnbrechende Erkenntnisse, die erklären könnten, weshalb Menschen in Ländern wie Mexiko und Indien, deren Ernährung traditionell viel Chili enthält, seltener an Krebs erkranken, so Studienleiter Dr. Timothy Bates.

Die Forschungsgruppe fand heraus, dass Capsaicin gezielt die Mitochondrien und damit die Energiewerke der Krebszellen angreift. Im Einzelnen würde Capsaicin bestimmte Proteine innerhalb der Krebszellen binden und das natürliche Zellsterben (Apoptose) auslösen.

Da Capsaicin gezielt Krebszellen bekämpft, könnte ein Medikament auf Capsaicin-Basis ein vielversprechendes Behandlungsmittel in der Krebstherapie werden, da es keine oder nur wenige Nebenwirkungen mit sich bringt,

so Bates.

Chili – Eine gesunde Herzensangelegenheit

Auch in Herzensdingen macht sich Chili als bemerkenswerter Gesundheitsbote verdient. Für ihre Studie testeten Wissenschaftler der *Chinesischen Universität von Hongkong* die Wirksamkeit von Capsaicin bei Hamstern. Die Versuchstiere erhielten eine cholesterinreiche Ernährung, um eine der Hauptursachen für Herzerkrankungen bei Menschen nachzuahmen. Anschliessend wurden die Tiere mit verschiedenen Dosen von Capsaicin behandelt.

Das Forschungsteam um Studienleiter Prof. Zhen-Yu Chen beobachtete, dass Capsaicin die Herzgesundheit in zweifacher Weise fördern.

Zum einen senken sie die Cholesterinwerte, indem sie ihre Aufspaltung im Darm und ihre Ausscheidung unterstützen. Zum anderen senken sie gezielt das sogenannte "böse" Cholesterin (LDL), das sich in den Blutgefässen ablagert, die Arterien verstopft und zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Die Teilchen des "guten" Cholesterins (HDL), welche das Cholesterin aus dem Körper hinausfordern, würden dabei nicht beeinträchtigt werden. Zudem gab es Hinweise darauf, dass Capsaicin zur Reduzierung bereits vorhandener Cholesterinablagerungen in den Blutgefässen beitragen und somit den Blutfluss zu den Organen verbessern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich Capsaicin günstig auf eine Reihe von herzrelevanten Faktoren auswirken. Zwar sollten Chilis nun nicht exzessiv konsumiert werden und sie ersetzen auch keine entsprechenden Medikamente bei ernsthaften Herzerkrankungen. Doch sie können die Ernährung durchaus mit ihren präventiven Eigenschaften bereichern,

schlussfolgerte Chen anlässlich des diesjährigen Treffens der *American Chemical Society* (ACS) in San Diego.

Chili – Scharf macht schlank!

Als würzige Geschmacksnote in unserer Ernährung feuert Chili nicht nur unsere Gesundheit an, die kleine Schote kann auch zur schlanken Linie verhelfen.

Frühere Studien hatten bereits ergeben, dass der "Scharfmacher" Capsaicin den Hunger unterdrücken und den Energieverbrauch ankurbeln kann, was Kalorien verbrennen lässt.

Neue Erkenntnisse zu den figurfreundlichen Eigenschaften von Chili wurden im vergangenen Jahr von Forschern der amerikanischen *Purdue University* in dem Fachblatt *Physiology & Behavior* dargelegt.

Für die Untersuchungen wurde handelsüblicher, Capsaicin enthaltender Cayennepfeffer verwendet. Als Cayennepfeffer bezeichnet man die getrockneten, gemahlene Früchte der Chilisorte Cayenne, die zu den meistverwendeten Gewürzen der Welt zählt.

Den 25 normalgewichtigen Studienteilnehmern, von denen 13 Personen scharfes Essen mochten und 12 Personen nicht, wurden im Laufe von sechs Wochen täglich 0,3 g bis 1,8 g Cayennepfeffer entsprechend der persönlichen Tolerierbarkeit verabreicht.

Bei allen Testpersonen führte der Chiligenuss zur erhöhten Körperkerntemperatur und verstärkten Kalorienverbrennung durch einen erhöhten Kalorienverbrauch. Erstaunlicherweise stellte sich insbesondere bei denjenigen, die Chili nicht regelmässig konsumierten, ein gemindertetes Hungergefühl ein und weniger Verlangen nach fettigen, salzigen und süßen Nahrungsmitteln.

Es hat sich gezeigt, dass der Chilikonsum den Appetit regulieren und die Kalorienverbrennung nach dem Essen steigern kann. Als diätische Massnahme, die nicht viel Aufwand und Überwindung erfordert, könnte Chili ein wertvoller Helfer beim Gewichtsmanagement sein, sagte Prof. Richard Mattes.

Ähnliche Untersuchungen wurden mit Chili in Kapselform durchgeführt. Es sei aber gerade die Geschmackssensation, welche den Verdauungsprozess maximiere und zur Gewichtsreduktion beitrage. So sei mit Mattes' Worten das Brennen im Mund verantwortlich für den Temperaturanstieg im Körper und den daraus resultierenden erhöhten Energieverbrauch.

Rezepte mit Chili

Damit Sie auch von den vielen Vorteilen der Chili profitieren können, haben wir für Sie einige Rezepte zusammengestellt:

- Rezept: Chilisauce - selbst gemacht
- Rezept: Chili-Pesto mit Zitronengras
- Rezept: Quinoa-Bällchen mit Mango-Chilichutney - vegan
- Rezept: Chili mit Tofu
- Rezept: Chili sin carne
- Rezept: Chilitofu mit Chinakohl

Wir wünschen viel Spass beim ausprobieren und guten Appetit!

Quellen

- Dalichow I., "Chili scharf, schön und gesund" yoga aktuell 2012
- "Hot Pepper Compound Could Help Hearts" ScienceDaily 2012 (Chili-Inhaltsstoff ist gut fürs Herz)
- "Reasonable Quantities of Red Pepper May Help Curb Appetite, Study Suggests" ScienceDaily 2011 (Angemessene Mengen Chili können laut Studie den Appetit drosseln)
- "Capsaicin" DocCheck Flexikon 2012
- "Mitochondrium | Adenosintriphosphat (ATP)" Zytologie-Online 2012
- Athanasiou A et al., "Vanilloid receptor agonists and antagonists are mitochondrial inhibitors: how vanilloids cause non-vanilloid receptor mediated cell death." Biochem Biophys Res Commun. 2007 Mar 2;354(1):50-5. (Vanilloid-Rezeptor-Agonisten und Antagonisten sind mitochondriale Inhibitoren: Wie Vanilloide einen nicht-vanilloid-Rezeptor vermittelten Zelltod verursachen)
- Walters S., "Prevent and Heal Disease With Chilies" Natural News 2008 (Krankheiten mit Chili vorbeugen und heilen)
- Fraser J., "Study: Hot chili pepper compound kills cancer without side effects" Natural News 2007 (Studie: Chili-Bestandteil tötet Krebszellen ohne Nebenwirkungen)
- "Heilpflanze Chili" Lexikon Alternativ Heilen 2012

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/chili.html>