



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 24. Juni 2015

## Ist scharf essen gesund ?

Penne arrabiata mit echten Chilischoten ist besonders für die junge Generation der Veganer der Renner. Aber auch beim traditionellen Grillen sind scharfe Gewürze selbstverständlich. Chili, Pfeffer, Gelbwurz, Ingwer, Paprika, Knoblauch und Peperoni sind die Stars beim scharfen Geschmack.

Ob es gut vertragen wird, hängt damit zusammen wo oder wie wir aufgewachsen und ernährt worden sind. Die Vorlieben für positives Geschmackserleben, egal ob süß, sauer oder scharf, bekommen wir quasi mit in die Wiege gelegt. Bereits über das Fruchtwasser werden die Aromastoffe, welche die Mutter mit dem Essen aufgenommen hat, an das Kind weitergegeben. Aber auch später können wir uns noch an Schärfe gewöhnen, denn wer häufig schärfer ist gewöhnt seine Nervenfasern daran. Allerdings beeinträchtigen scharfe Gewürze auf Dauer das Geschmacksempfinden. Die Inhaltsstoffe solcher Gewürze reizen Schmerzfasern im Mundbereich, die zu einer Reizung der Schleimhaut und des gesamten Magen-Darmtrakts führen können. Dadurch entsteht eine höhere Durchblutung des gesamten Verdauungstraktes, was die Durchfallneigung einiger Menschen nach scharfem Essen erklärt. Die Schärfe führt aber auch zu einer höheren Produktion an Magensäure. Menschen, die zu wenig davon produzieren, profitieren davon.

Scharfessen hat also zwei Seiten. Viele Inhaltsstoffe der Scharfmacher sind für die Gesundheit förderlich. Die Schärfe aus der Chilischote Capsaicin ist gut erforscht. Sie besitzt schmerzstillende Wirkung und wird mit Honig gemischt gerne als Hausmittel bei Wunden im Mund und Rachenbereich verwendet.

Ebenso werden die Cholesterinwerte gesenkt. Sogar Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden können reduziert werden. Es regt auch die Schweißproduktion an, die gerade in den heißen Tagen sinnvoll ist, da durch das Schwitzen die Körpertemperatur gesenkt und der Körper gekühlt wird. Piperine aus dem Pfeffer und Gingerole aus dem Ingwer regen die Bildung antioxidativer Enzyme des Verdauungssystems an. Sie schützen damit den Verdauungstrakt und werden erfolgreich bei Übelkeit und Seekrankheit eingesetzt. Viele dieser scharfen Stoffe schützen auch vor dem schnellen Verderben von Nahrungsmitteln. Deshalb sind sie in heißen Ländern so beliebt.

Durch die Aktivierung des Stoffwechsels wird auch der Energieverbrauch angekurbelt. Das hilft beim Schmelzen der Fettzellen. Zusätzlich wird das Hungergefühl gebremst. Scharf Essen macht also schlank – den, der es verträgt. Sollten Sie Lust haben, ihren Konsum an tierischen Eiweißen wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten zu reduzieren, können Ihnen solche Gewürze wunderbar dabei helfen. Gemüse und Soßen erhalten einen so guten Geschmack, dass viele viel leichter auf Fleisch verzichten können. Die thailändische oder indische Küche beispielsweise verfügen über viele traditionelle vegetarische oder vegane Gerichte die wundervoll schmecken. Die Dosierung der Schärfe ist dabei stufenlos möglich, so dass jeder sich wohl fühlt.

Ihre