

Chili-Wirkstoff Capsaicin erobert die Medizin

Scharfe Schote mit heilsamen Wirkungen

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Kochen Sie gern, auch exotisch oder scharf? Dann werden Sie Chili kennen. Die „rattenscharfe“ Schote aus der Familie der Nachtschattengewächse kam im 16. Jahrhundert aus Südamerika zu uns. Dort nutzt man das Paprikagewächs schon mehr als 6000 Jahre als Gewürz und als Heilpflanze. Die vielfältigen medizinischen Wirkungen der Chilischoten finden auch bei uns zunehmend Beachtung.

Irrtümlich wurde der Cayenne- oder Chilipfeffer *Capsicum frutescens* früher als Verwandter des weißen/schwarzen Pfeffers (*Piper nigrum/alba*) angesehen. Erst der Arzt von Christoph Kolumbus, Dr. Alvarez Chanca, gab der Gattung den bis heute gültigen botanischen Namen *Capsicum* und stellte damit klar: Chili ist eine Paprika! Es gibt weltweit mehr als 1000 verschiedene Paprika-Sorten mit jeweils typischem Aroma: weiße, gelbe, grüne, rote und sogar schwarze, kleine, große, runde, längliche, in unterschiedlicher Schärfe, die man in einer Skala von 0 (mild, wie Gemüse-Paprika) bis 10 (unmenschlich scharf, wie Habanero; Piri-Piri hat die Schärfe 7–9) einteilt.

Sie werden vor allem in Indien angebaut, dem weltgrößten Chili-Produzenten, aber auch in Mexiko, China, Japan, Indonesien und Thailand – und auch bei uns gedeihen sie. Mittlerweile sind Chilischoten in Südeuropa steter Begleiter dortiger Kochkunst. Seit geraumer Zeit zieht Deutschland nach und stellt neben Ketchup auch feurige Chilisoßen auf den Tisch oder genießt Chilischokolade.

Chilischoten kauft man bei uns von November bis Dezember im Bund und trocknet sie kopfüber an einem warmen Ort, bis sie sich knisternd zerreiben lassen. So halten sie mindestens ein Jahr. Die reifen getrockneten, dunkelrot glänzenden Chili-Früchte bezeichnet man in gemahlener Form als Cayennepfeffer. Schon die Mayas nutzten die verdauungsfördernden und antiseptischen Eigenschaften, die die Speisen

gesund und besser verträglich machten. Chilis enthalten Saponine und töten Krankheitserreger des Magen- und Darmtrakts ab. Nachweislich auch solche, die zum Verderb von Lebensmitteln führen und damit laut Studien die Haltbarkeit roher Burger-Buletten aus Rinderhack von 4 auf 16 Tage verlängern! Die Indianer Südamerikas nutzten auch die fiebersenkende Kraft der scharfen Schoten, die den Kranken schwitzen lässt und durch die entstehende Verdunstungskälte die Körpertemperatur senkt. In der Karibik trugen Einheimische gegen Rückenschmerzen eine Paste aus Chilischoten auf – damals wie heute die gleichen Indikationen!

Wie der Scharfstoff Capsaicin Schmerzen ausschaltet

Hauptwirkstoff der scharfen Schote ist das Capsaicin, genauer gesagt 0,3–1 % Capsaicinoide (mit Capsaicin). Es regt den Speichelfluss und die Bildung von Verdauungssäften an, fördert Magendurchblutung und Darmbewegung, wirkt somit verdauungsanregend und macht die Mahlzeiten bekömmlicher.

Der Scharfstoff Capsaicin löst die brennende Schärfe der Chilischoten aus. Der meiste Scharfstoff findet sich in den Samenscheidewänden der Schoten. Die Samenkörner selbst enthalten deutlich weniger; die Konzentration hängt von der Nähe zur Samenscheidewand ab. Capsaicin ist ein Alkaloid, das sich gut in Alkohol und

Fett löst, nicht aber in Wasser. Deshalb können Sie das Brennen im Mund nicht mit Wasser „löschen“, dadurch wird im Gegenteil die Schärfe noch mehr verteilt. Wirkungsvollere Mittel sind Milch, Joghurt, Käse, Öl oder (hochprozentige) alkoholische Getränke, auch eine zehnprozentige Zuckerlösung – aber kein kaltes Wasser. Brennen die Hände bei der Zubereitung von Chilischoten, verreiben Sie etwas Pflanzenöl auf Ihren Händen und waschen Sie sie anschließend gut mit Seife: Das Öl bindet das Capsaicin und die Seife löst das Öl von den Händen. Auch beim Würzen bitte aufpassen: Weniger ist mehr! Gelangt erst einmal zu viel Chili in die Speise, lässt sich dies schlecht durch „Verdünnen“ mit Sahne oder Wasser beheben; die Schärfe bleibt.

Beim scharfen „Geschmack“ handelt es sich genaugenommen um eine Schmerzempfindung, denn „Schärfe“ wird nicht durch Geschmackszellen vermittelt. Die Capsaicin-Scharfstoffe reizen bestimmte Nervenenden (Nozizeptoren), die bei Einwirkung von Hitze oder chemischer Reizung Schmerzreize erkennen. „Heiß“ und „scharf“, im Englischen beides „hot“, sind ähnliche Empfindungen. Der Körper möchte den (vermeintlichen) Hitze-Schmerz lindern und reagiert mit einer vermehrten Durchblutung zur Wärmeabfuhr. In der Folge entsteht eine örtliche Rötung wie bei einer leichten Verbrennung; man hat das Empfinden, es „brennt“. Als Gegenmittel eignet sich übrigens Menthol aus der Pfefferminze, das ein Kältegefühl auslöst.

Aber Capsaicin kann mehr: In der Schmerzforschung kennt man es als Wirkstoff für äußerliche Anwendungen in Cremes, Salben oder Pflaster. Die schmerzlindernden Eigenschaften erklärt man sich mit der gesteigerten Durchblutung im Anwendungsgebiet. Wärme entkrampft verspannte Muskulatur und lindert somit Schmerzen.

Botanisch gesehen zählt die Chili zu den Beeren.



Die verstärkte Durchblutung sorgt für einen schnelleren Abtransport schmerz-erregender- und Entzündungsstoffe im Körper und lindert dadurch rheumatische Beschwerden.

Darüber hinaus sorgt Capsaicin für eine vermehrte Ausschüttung eines Schmerz-Botenstoffs, des Neurotransmitters Substanz P (P steht für pain = Schmerz), der „Schmerz“ ins Gehirn meldet und zugleich die Durchblutung steigert. Die Vorräte an Substanz P werden geleert (schneller als sie wieder aufgefüllt werden können), und die Schmerzsignale können nicht mehr übertragen werden. Ist der örtliche Vorrat an Substanz P vorübergehend aufgebraucht, wird der Bereich weitgehend schmerzfrei, die Nervenenden sind unempfindlich für Schmerzreize und Schmerzempfindungen, und auch Juckreiz wird gedämpft. Wissenschaftliche Studien bestätigten, dass Cayennepfeffer einen lang anhaltenden schmerzlindernden und auch juckreizlindernden Effekt hat und ähnlich wie Kortison entzündungshemmend wirkt.

Schon das „ABC-Pflaster“ setzte auf Cayennepfeffer

Diese Eigenschaften sind schon lange bekannt: Seit 1928 gibt es das „ABC-Pflaster“ zum Einsatz gegen Rückenschmerzen, Hexenschuss, Ischias und Muskelschmerzen, das auf die betroffene Stelle geklebt wird. „ABC“ steht für A wie Arnika, B wie Belladonna, die Tollkirsche (wobei A und B in heutigen Zusammensetzungen nicht mehr enthalten sind) und C für Cayennepfeffer (Capsicum). Die Beschreibung von damals gilt nach wie vor: „Die Wirkstoffe aktivieren die Durchblutung genau da, wo der Schmerz sitzt. Dadurch wird gezielt der Stoffwechsel gefördert und die Beseitigung von Schadstoffen angeregt. Die angenehme, lang anhaltende Wärmewirkung führt zu schneller Schmerzlinderung“.

Heutzutage setzt man „Chilisalben“ ein bei „schmerzhaftem Muskelhartspann im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule bei Erwachsenen und Schulkindern“ – so die Anwendungsempfehlung der Kommission E. Aufgrund jüngerer klinischer Studien hat man aber den Einsatzbereich auf rheumatische Beschwerden, vor

allem Arthrosen und entzündlich-degenerative Gelenkerkrankungen, erweitert. Die verstärkte Durchblutung nimmt nicht nur die Schmerzen und wirkt entzündungshemmend, sie führt auch zu einer vermehrten Bildung von Gelenkschmiere und zu einer besseren Ernährung der Knorpelsubstanz. Dadurch kann sie sich besser regenerieren.

Chili auch bei juckender Schuppenflechte eine Option

Gute Erfahrungen gibt es auch in der äußerlichen Behandlung von Schuppenflechte und Juckreiz, wobei Capsaicin-Salben (mit einem Capsaicin Gehalt von 0,02–0,05 %, keinesfalls über 0,075 %) nur sehr dünn aufgetragen und nicht einmassiert werden dürfen, und keinesfalls auf akut entzündete Hautstellen. Ein Arzt sollte die Behandlung begleiten, die korrekte Durchführung anleiten und die bei Hautkrankheiten besonders wichtigen Salbeninhalts- und auch Hilfsstoffe auswählen und verordnen. Mit der Behandlung beginnt man langsam einschleichend, denn die Wirkung zeigt sich meist erst nach einigen Tagen, aber zu Beginn können als Nebenwirkungen Brennen oder Jucken auftreten. Die Anwendung erfolgt normalerweise mehrmals über den Tag verteilt sechs Wochen lang.

Besondere Aufmerksamkeit verdient die Linderung von Nervenschmerzen. Hierzu gibt es mehrere positive Studienberichte zur Behandlung von Schmerzsymptomen nach einer Gürtelrose (Post-Zoster-Neuralgie), bei Trigeminusneuralgie und bei diabetischer Polyneuropathie (Nervenschädigung nach schlecht eingestelltem Diabetes), die allesamt mit Jucurbum Wärme-Emulsion durchgeführt wurden.

Ganz neu ist eine spezielle Schmerzpflaster-Anwendung in hochdosierter Form, die von der Europäischen Arzneimittelbehörde EMA zur Behandlung von peripheren neuropathischen Schmerzen bei Erwachsenen zugelassen wurde, die nicht an Diabetes leiden: Qutenza® (Capsaicin) setzen bisher nur spezielle Schmerzzentren in Deutschland ein. Die besondere Herstellungsweise des Pflasters ermöglicht die rasche Abgabe einer hohen Konzentration (8 %) einer synthetischen Form von Capsaicin über die Haut. Auf die Größe des schmerzhaften

Areals zugeschnitten, verbleibt das Pflaster 30 bis 60 Minuten auf der Haut, die zuvor örtlich betäubt wird, weil die hohe Capsaicin-Konzentration Schmerzen verursachen kann. Nach einmaliger Anwendung bietet Qutenza® drei Monate lang eine effektive Schmerzlinderung.

Mittlerweile gelten capsaicinhaltige Anwendungen auch als vorbeugendes Mittel bei Migräne und als lindernd bei anderen Kopfschmerzarten. Neben der Wirkung auf die Neurotransmitter spielt hier sicher auch die Verbesserung der Durchblutung eine Rolle, denn oft sind Kopfschmerzen gefäßbedingt.

Laut neueren Studien chinesischer Wissenschaftler soll Capsaicin eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße aufweisen und somit Bluthochdruck senken. Das hat nicht nur mit der gesteigerten Durchblutung zu tun, sondern auch mit einer vermehrten Ausschüttung von Stickstoffmonoxid, das im Körper ebenfalls zu einer Entspannung der Blutgefäße und somit zu einer Senkung des Blutdrucks führt.

Untersuchungen amerikanischer Wissenschaftler beschäftigen sich derzeit mit den krebshemmenden Eigenschaften der Chilis: Capsaicin treibe Prostatakrebszellen in den Selbstmord. Das muss noch weiter untersucht werden. Wie man sieht, bietet die scharfe Schote noch einiges an Potenzial! ■

Autorin

Ursel Bühring,

Jahrgang 1950, ist Krankenschwester, Heilpraktikerin, Dozentin für Pflanzenheilkunde. 1997 Gründung der Freiburger Heilpflanzenschule. Zuletzt schrieb sie im *Naturarzt* über Ingwer (1/2012), Hamamelis (10/2011) und Granatapfel (6/2011). 2009 erschien ihr Buch „Meine Heilpflanzenschule“.



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.