

CHRISTINE  
REILER

Erwachsene sitzen bei Tisch, Schweißperlen auf der Stirn und Tränen in den Augen. Und das ohne jede Anstrengung, alles nur wegen einer kleinen roten Schote in ihrem Mund! Seit einigen Jahren gibt es sogar sogenannte Chili-Wettessen, und mancher Teilnehmer hat seinen Mut schon bereut. Unter solchen Extrembedingungen kann man nämlich schon auch mal ohnmächtig werden. Die kleine scharfe Frucht hat es in sich:

Die kleinen scharfen Vitamin-C-Bomben stärken das Immunsystem und wirken wachstumshemmend auf Viren und Bakterien. Kein Wunder also, dass sie vorbeugend gegen Erkältungen in Form von scharf gewürzten Suppen eingenommen werden sollen! Bei Halsschmerzen weiß ich mir mit einigen Tropfen Tabasco in einem Glas Wasser zu helfen. Augen zu und durchgegurgelt! Forscher bestätigten jetzt in einer Langzeitstudie, dass Capsaicin den

## Was Chili so alles kann

Chilischoten gibt es in allen möglichen Farben und Größen, viele köstliche Gerichte sind ohne sie schwer vorstellbar und auch in der Medizin findet die Frucht immer mehr Gebrauch. Der Stoff, der uns beim Genuss dieser Pfefferschoten zum Weinen bringt, nennt sich Capsaicin. Capsaicin ruft einen Schmerzreiz hervor – Schärfe ist nicht wie oft fälschlich angenommen ein Geschmack! Gemessen wird der Schärfegrad in Scoville-Einheiten. So gelten 16 Millionen Scoville als der höchste erreichbare Wert – ungeübte Europäer finden aber alles über 1000 Scoville unbekömmlich. Die schärfste Chili ist übrigens die golfballgroße Trinidad Moruga Scorpion. Wasser hilft übrigens nicht gegen die Schärfe! Versuchen Sie es lieber mit Brot oder Milch!

In der Medizin macht man sich die gesundheitsfördernde Kraft der Nachtschattengewächse zunutze. Schon die Azteken kauten Chiliwurzeln, um Zahnschmerzen zu lindern. Capsaicin wirkt durchblutungsfördernd – mit Hilfe von Wärmepflastern können rheumatische Beschwerden verbessert werden, und durch die entstehende Wärme entkrampfen sich verspannte Muskeln leichter.

Blutdruck senkt. Es wird mehr Stickstoffmonoxid ausgeschüttet und dadurch entspannen sich die Blutgefäße.

Wahrscheinlich ein bisschen weniger gesund, dafür geschmacklich sehr spannend ist das Chili-Bier. Es wird unter anderem in der Handbrauerei Forstner in der Nähe von Graz oder dem Siebensternbräu in Wien gebraut und erfreut sich größter Beliebtheit. Apropos: Bei einem Kater kann man eine Tasse kalten Tee mit einem halben Teelöffel Chilipulver würzen. Das soll wahre Wunder bewirken bei einer alkoholbedingten Magenverstimmung. Und bringt den Kreislauf wieder in Schwung! Ein chinesisches Sprichwort lautet so: „Ein scharfes Essen stillt dreifachen Hunger.“ Welche Art von Hunger das ist, können Sie sich vermutlich aussuchen . . .

Dr. Christine Reiler, Miss Austria 2007, ist Gesundheits-Trendscout und promovierte Medizinerin  
christine.reiler@kronenzeitung.at