

Ähnlich wie bei zu heissem Essen oder Trinken, was man unbedingt vermeiden sollte, reizen die scharfen Lebensmittel Mundschleimhaut und Zahnfleisch und führen zu den brennenden Schmerzen, auch im Rachen. Meist sorgen Chilis mit dem Inhaltsstoff Capsaicin für den scharfen Geschmack im Essen. Bei Pfeffer ist es der Inhaltsstoff Piperin und bei Ingwer Gingerol. Bei Knoblauch und Zwiebeln ist der Inhaltsstoff Allicin für die Schärfe verantwortlich, wenn Sie roh essen. Entgegen einer oftmals angenommenen Meinung, entsteht durch die Schärfe jedoch keine Verbrennung der Schleimhaut. Stattdessen weiten sich die Gefäße, die Durchblutung wird erhöht und die Haut errötet. Dadurch werden auch die Geschmacksnerven empfindlicher und man nimmt die Lebensmittel viel intensiver wahr. Da würde ich ein Fragezeichen setzen? Stimmt das? Oder tötet man nicht die Geschmacksnerven ab. Beim Salz brauchen wir immer mehr Salz. Erst wenn Sie das Salz komplett absetzen, merken Sie wie der Geschmack der Lebensmittel wieder richtig zunimmt. Zusätzlich können Symptome wie Schweissausbruch auftreten. So versucht der Körper, sich „abzukühlen“ und dem Schmerz entgegenzuwirken. Ist das gut? Ist das nicht Stress für den Körper?

Scharfe Speisen können lediglich besonders empfindlichen Personen gesundheitliche Probleme bereiten. So die Meinung von Forschern. Wer an Sodbrennen, Reizmagen, Darmerkrankungen, Nieren- oder Harnblasenerkrankungen leidet, kann Beschwerden an der ohnehin gereizten Magen-/Darmschleimhaut bzw. an den gereizten Nieren verstärken. Auch Kleinkinder sollten keine stark gewürzten Speisen essen, da ihr Verdauungssystem erst nach und nach an schärfere Lebensmittel gewöhnt werden muss.

Insgesamt haben scharfe Lebensmittel mehr heilsame Eigenschaften als schädliche. Stimmt das, lesen Sie weiter? Mehrere Studien haben gezeigt, dass sie vor allem antikanzerogen, antioxidativ und entzündungshemmend wirken. **Leider stimmt diese Aussage nicht zu 100% und die Studien sind nicht sattelfest.** Inhaltstoffe, wie z.B. Capsaicin in der Chili fördern z.B. Entzündungen, vor allem bei Autoimmunerkrankten.

Darüber hinaus wirken sie im Moment günstig auf den Blutdruck, die

Durchblutung und die Speichel- und Magensaftproduktion wird angeregt. Zudem regen sie die Darmperistaltik an, wodurch der Nahrungsbrei besser vermenget und verdaut werden kann. Wenn jedoch das falsche Essen verzehrt wird, bringt das nicht viel. Auch bei Erkältung können die scharfen Substanzen hilfreich sein. Sie regen die Produktion von Nasensekret an und wirken auch auf die Bronchien schleimlösend, so dass der Schleim besser abgehustet werden kann. Doch die Schleimproduktion wird dadurch nicht gestoppt.

Fazit: Man kann also nicht sagen, dass Schärfe rundum gesund ist. Es braucht mehr als einfach so zu essen und meinen, man würde eine Krebserkrankung vorbeugen oder heilen. Pfefferkörner kann der Magen nicht verdauen. Der Pfeffer landet so im Darm und kann den Darm reizen, anritzen, steckenbleiben oder sogar verätzen. Wenn es dumm läuft, genau dort, wo bereits eine Entzündung vorhanden ist, z.B. bei Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa. Wer scharf isst löst bei Colitis Ulcerosa sofort einen stark blutenden Stuhlgang aus. So etwas lesen Sie nicht in Studien. Das ist aber für Betroffene Alltag.

Meine Meinung: Für den Körper ist scharfes Essen ein Stressfaktor. Er reagiert wie oben beschrieben. Das kann gut aber auch nicht gut sein. Aber auch wenn wir eine gesunde Zitrone einfach so essen, ist das ein Stressfaktor. Es kommt immer darauf an, wie viel man davon nimmt und wie man es zubereitet.

Viele Menschen haben durch das Salz ihre Geschmacksorgane verätzt und abgestumpft. Es bedarf daher immer mehr um die Speisen würzig zu machen. Diesen Zweck erfüllen die scharfen bekannten Gewürze: Pfeffer, spanischer Pfeffer, Paprika, Piment, Nelkenpfeffer, Muskatnuss und Senf. Sie alle verdecken in idealer Weise den Verwesungsgeschmack und die Fadheit aller Fleischspeisen. Essen Sie mal Fleisch ohne Salz und/oder Pfeffer, Sie spucken es aus. Beim scharfen Geschmack der Pfeffergewürze bedenkt der Mensch nicht, dass es sich hierbei um eine glatte Verätzung und Verbrennung mit gleichzeitiger Täuschung der Geschmacksorgane handelt. Geben Sie Pfeffer oder Senf auf die blosse Haut, da ergibt sich schnell eine Rötung der Haut mit Brennen und Juckreiz. Der Körper sucht die Ätzung durch schnelle reichliche Blutzufuhr (siehe oben) zu überwinden. Die Blutüberfüllung der betroffenen Gewebe erzeugt die Rötung.

Noch ein Wort zu Studien (wissenschaftlichen Arbeiten): Immer mehr löse ich mich von Aussagen aus Studien. In den 20 Jahren, in denen wir tätig sind, sehen wir wie unvollständig oder schlichtweg falsch sehr viele Studien sind und beim Anwenden mit erkrankten Klienten **nichts** taugen. Studien werden vor allem mit Tieren (Mäusen, Ratten, Hunde, Affen...) durchgeführt. Also mit einer ganz anderen Spezies als wir sind. Sehr viele Studien werden im Reagenzglas durchgeführt. Was kann das taugen? Der Körper im Ganzen ist wohl doch etwas anderes als ein Reagenzglas. Einzig die heutigen Menschenversuche, die seit Dezember 2020 grossangelegt an Millionen von Menschen (inkl. Kindern) durchgeführt werden, könnte man konkret auswerten. Doch das tut man jedoch nicht.

Wichtig: Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung.

Anmerkung: Was ist am scharfen Essen gut? Wer scharf isst, verwendet weniger Salz. Das kann ein Vorteil sein.