

Gesunder Schmerz: die Vorteile scharfen Essens

München, 20.01.2015. Es ist kaum bekannt, aber vom neurowissenschaftlichen Standpunkt aus empfinden wir beim Verzehr von scharfen Speisen Schmerzen. Dies mag verwundern, denn intensiv gewürzte Gerichte erfreuen sich großer Beliebtheit – und das nicht nur in Kulturkreisen, wo diese Art der Zubereitung eine Jahrtausende alte Tradition hat. Tatsächlich haben scharfe und würzige Zutaten viele gesundheitsfördernde Eigenschaften, doch wie so oft liegt der Schlüssel zum Genuss in der richtigen Dosierung.

Wie langweilig wäre wohl unser Speiseplan ohne Chilischoten, Ingwer oder Knoblauch? Für den richtigen Pep beim Zubereiten von Mahlzeiten sind diese und andere feurige Zutaten unerlässlich. Viele Gerichte munden uns gerade erst wegen ihrer Schärfe. Und was den gemeinhin weit verbreiteten Glauben angeht, scharfes Essen sei gesund, so lässt sich dieser mit kleinen Abstrichen auch bestätigen: „Viele Menschen gehen davon aus, dass sie sich etwas Gutes tun, wenn sie feurige Speisen zu sich nehmen. Das stimmt auch, allerdings sollte man es nicht übertreiben“, so Sonja Berg, Ernährungsexpertin bei der SBK.

Was kann scharfes Essen?

Bei Chili ist es Capsaicin, bei Pfeffer Piperin, in Senf und Meerrettich steckt Senföl, Knoblauch enthält Allicin und Ingwer das sogenannte Gingerol. So verschieden die Zutaten, so vielfältig die „Scharfmacher“. In ihrer primären Wirkung jedoch, der Schärfe, ähneln sie sich. Sie stimulieren die Rezeptoren der Mundschleimhaut, die für Wärme und Schmerz zuständig sind, und erzeugen so das, was wir landläufig als „scharfen Geschmack“ bezeichnen. Dass man den nämlichen Gewürzen nachsagt, sie würden auch glücklich machen, liegt dementsprechend an der schmerzbedingten Ausschüttung von Endorphinen, gleichzeitig gehen Hitzewallungen und die Bildung von Schweiß mit ihrem Genuss einher. „Die positiven Effekte dieser körperlichen Reaktion sind in heißen Ländern wohl bekannt: Durch Transpiration wird der Körper gekühlt. Weiter werden Kalorien verbrannt und die Durchblutung des Gewebes stimuliert, was die Schleimhäute anregt und das Geschmacksempfinden steigert“, erklärt Sonja Berg. Vermehrter Speichelfluss wirke sich zudem positiv auf die Zahngesundheit aus. Und wer scharfes Essen nicht gewohnt sei, esse automatisch langsamer und dadurch weniger, weil die Sättigungsgrenze schneller erreicht wird.

Inwiefern sollte man vorsichtig sein?

Grundsätzlich ist scharfes Essen bei gesunder Physis und in Maßen genossen für Erwachsene weitestgehend unbedenklich. „Beschwerden können allerdings bei übermäßigem und zu intensivem Konsum auftreten“, warnt die Expertin. In solchen Fällen seien ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen durchaus möglich. Die Symptome reichen von Atemnot über Schleimhautreizung, Übelkeit oder Erbrechen bis hin zu Bluthochdruck und einem Kreislaufkollaps. Ein bedenklicher Trend in dieser Hinsicht sind sogenannte „Scharf-Ess-Wettbewerbe“, von deren Teilnahme aus medizinischer Sicht stark abzuraten ist. Abgesehen davon kann in besonderen Fällen eine allergisch bedingte Unverträglichkeit vorliegen und auch ein empfindlicher Magen kann Probleme bereiten: Scharfes Essen fördert die Produktion der Magensäfte, was zu Sodbrennen führen kann; wird dieses chronisch, steigt die Gefahr von

Speiseröhrenkrebs. Auch mit Magenschmerzen und Gastritis straft ein empfindlicher Magen den Verzehr feuriger Speisen. Im Zusammenhang mit scharfen Gewürzen sind ferner Durchfall und Blasenirritationen bis hin zur Blaseninkontinenz bekannt. Kleine Kinder sollten nach Möglichkeit kein scharfes Essen zu sich nehmen.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Susanne Gläser

Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: susanne.glaeser@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/SBK



twitter.com/Siemens_BKK