

## Capsaicin fördert das Abnehmen und hemmt den Appetit

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Capsaicin ist ein Extrakt von Chilli-Schoten bzw. Paprika. Vermehrt werden Studien veröffentlicht, die eine deutliche Hilfe beim Abnehmen nachweisen. Deutliche Hinweise auf den Einfluss von Capsaicin auf das Stoffwechselprofil hat jetzt auch eine amerikanische Studie geliefert.

Capsaicin, das ist der Stoff, aus dem die Schärfe ist. Die zu den Alkaloiden gehörende Verbindung ist nämlich in unterschiedlichen Konzentrationen in den meisten Paprika-Arten enthalten und dafür verantwortlich, dass der angenehme bis schmerzhaft Schärferreiz auf unseren Zungen entsteht. US-amerikanische Wissenschaftler von Südstaaten-Universitäten in Texas sowie Alabama und Forscher der privaten Innovations-Einrichtung Increnovo LLC in Milwaukee, Wisconsin, haben nun herausgefunden, dass Capsaicin noch ganz andere Wirkungen auf den Organismus haben kann. So ergab ihre randomisierte, Placebo-kontrollierte Doppel-Blind-Studie, dass der Scharfstoff dabei helfen kann, eine schlanke Linie zu erreichen.

### Studie mit unterschiedlichen Capsaicin-Dosierungen und Placebo

---

An der Untersuchung nahmen 77 Personen im Durchschnittsalter von rund 30 Jahren und mit einem Body Mass Index (BMI) von 27,4 im Mittel teil. Abgesehen vom Übergewicht wiesen die Männer und Frauen keine weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen auf. Sie wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt und bekamen entweder eine Capsaicin-Kapsel der Marke Capsimax® mit zwei Milligramm des Paprika-Alkaloids, zwei dieser Kapseln, die dann vier Milligramm Capsaicin enthielten oder ein Placebo.

Die Einnahme fand allmorgendlich nach dem Frühstück statt und erfolgte mit jeweils knapp 240 Milliliter Wasser. Außerdem wurden die Teilnehmer aufgefordert, körperlichen Aktivitäten ohne Änderungen wie gewohnt nachzugehen. Zudem erhielten sie Anweisungen zum Verzehr besonders gewürzter Nahrung sowie zur Aufrechterhaltung der aktuellen Kalorienzufuhr.

### Regelmäßige Erfassung von Körperdaten und

## Appetitintensität

---

Während der dreimonatigen Einnahmephase fanden zu Beginn, nach sechs und nach 12 Wochen Messungen des Körpergewichts, des Taillenumfangs, des Hüftumfangs sowie des Taille-Hüft-Verhältnisses statt. Das subjektive Appetitempfinden wurde in einem Fragebogen erfasst. Darüber hinaus wurden am Anfang und am Ende der Studie ein vollständiges Blutbild sowie ein Stoffwechselprofil erstellt.

## Capsaicin-Effekt beim Abnehmen nachweisbar

---

Bezüglich des Taille-Hüft-Verhältnisses wurden die besten Resultate bei einer Zwei-Milligramm-Dosierung nach den ersten sechs Wochen festgestellt. Über den gesamten Einnahmezeitraum kam es zu einer Verringerung des Appetitempfindens bei Einnahme von Capsaicin unabhängig von der Dosierung. Eine Auswertung der Gesamtkalorienaufnahme zeigte – allerdings nur bei den weiblichen Teilnehmern – eine signifikante Verringerung nach 12 Wochen sowie bei einer Aufnahme von vier Milligramm Capsaicin täglich.

Dass Capsaicin eine Unterstützung beim Abnehmen darstellen kann, sehen die Wissenschaftler durch die positiven Auswirkungen auf das Taille-Hüft-Verhältnis, die Appetit-Reduzierung und die Verminderung der Gesamtkalorienaufnahme als bestätigt an. Daher halten sie es auch für gerechtfertigt, groß angelegte Langzeitstudien anzustellen, die sich mit komplexen Einflüssen von Capsaicin auf das Stoffwechselprofil beschäftigen.

## NTP39: Cayenne - Preis: 14,80 €

---

Das heißt Energie, Vitalität, Kalorienverbrauch und Gesundheit. Cayenne enthält Capsaicin und wertvolle Carotinoide. Etwas Scharfes für den Stoffwechsel!

Ursprünglich stammt Pfeffer vom Oberlauf und den Quellgebieten des Amazonas in den tropischen Regionen Südamerikas. Heute werden die Pflanzen weltweit, aber vornehmlich im Tropengürtel der Erde, in verschiedensten Formen und Varietäten angebaut. Als Droge werden die reifen, getrockneten Früchte inklusive der Samen verwendet. Bereits die amerikanischen Ureinwohner verzehrten das Gewürz. Der Cayenne-Pfeffer enthält mit seinen Carotinoiden und den Vitaminen A und C wertvolle antioxidative Substanzen. Der interessanteste Stoff ist jedoch das Capsaicin, das zu etwa 1,5 % im Cayenne-Pfeffer enthalten ist und diesem auch seine Schärfe gibt. Capsaicin kann die Bildung von Endorphinen ansprechen, den körpereigenen "Glückshormonen". Endorphine sorgen für mehr Wohlbehagen.



Cayenne unterstützt das Herz, weil es die Blutgefäße erweitert und das Blut verdünnt.

Neben blutverdünnenden Effekten besitzt das Gewürz auch thermogene (Wärme bildende) Eigenschaften, das bedeutet, dass es den Stoffwechsel so auf Touren bringen kann, dass mehr Kalorien verbrannt werden können. Weitere Inhaltsstoffe sind Vitamin C, Saponine, Öl und Carotinoide, die für die Färbung der Früchte verantwortlich sind.

Traditionell wird Cayenne benutzt, um den Kreislauf zu stabilisieren, das Blut zu reinigen und um das Herz zu stärken. Es gibt Kräuterspezialisten, die Cayenne für das nützlichste Kraut im ganzen

Pflanzenreich halten.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## **MBP12: Magnesiumzitat - Preis: 16,80 €**

Magnesium wird zum Aufbau gesunder Knochen und Zähne benötigt. Der Körper benötigt Magnesium für die Energieverwertung. Magnesium ist für die Muskelfunktion (einschl. des Herzmuskels) notwendig. Magnesium ist weiterhin auch für das Nervensystem erforderlich.



Magnesiumcitrat ist vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit beliebt. Es ist unabhängig von der Säurekonzentration im Magen löslich und wird besser im Dünndarm resorbiert als Magnesiumoxid. Magnesium ist wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, für die Zellenergie, sowie für die Gesundheit von Knochen, Herz, Nerven, Arterien und Muskeln. Magnesiumcitrat fördert die Leistungsfähigkeit und entspannt die Muskulatur. Magnesiumzitat ist eine organische Form von Magnesium, die vom Körper sehr schnell absorbiert werden kann.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



### **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.