

# Arzneipflanzenportrait - Paprika

„Paprika“ – bei diesem Wort denkt jeder sicherlich an Gewürz oder Gemüse, aber nicht an eine Heilpflanze. Dass Paprika vielseitiger ist als man denkt, erfahren Sie im Folgenden.

Der lateinische Name ist *Capsicum annuum*. Alle *Capsicum*-Arten stammen ursprünglich aus Südamerika. Von dort aus verbreiteten sie sich weiter bis Mexiko und gelangten nach der Entdeckung Amerikas in die Alte Welt.

Paprikapflanzen wachsen in jedem Klima und werden daher fast überall auf der Welt angebaut. Sie sind das einzige tropische Gemüse, das auch in gemäßigten Zonen wächst und auch leichten Frost verträgt. Allerdings benötigt die Pflanze zur Ausbildung eines starken Aromas eine gewisse Wärme.

Die Früchte sind botanisch gesehen Beeren. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Farben von hellgelb bis dunkelrot oder auch grün. Auch auberginefarbene Früchte gibt es. Sie werden jedoch vorwiegend als Zierpflanze angebaut.

Das Gewürzpulver wird aus den getrockneten Früchten gewonnen. Wurden die kleinen weißen Samen zuvor entfernt, erhält man ein mildes aromatisches Gewürz. Werden die Kerne mitverarbeitet, ist das Gewürz deutlich schärfer. Der scharfe Inhaltsstoff ist das Capsaicin, Es ist in sehr unterschiedlichen Mengen in den Früchten enthalten: nur 0,005 Prozent in milden und bis 0,1% Prozent in scharfen Sorten. Das Aroma ist aber nicht nur auf das Capsaicin zurückzuführen sondern wird auch durch diverse ätherische Öle hervorgerufen.

Paprika ist aufgrund ihres hohen Vitamin C Gehalts gerade im Winter ein köstliches und gesundes Gemüse, welches sowohl roh als auch gekocht lecker schmeckt.

Als Arzneipflanze hat Paprika in ihrer Heimat eine lange Tradi-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

tion. Die Azteken verwendeten sie gegen Blähungen, als Magenmittel und zur Steigerung der Nierentätigkeit aber auch als Aphrodisiakum. Die Mayas kannten Chilies oder Cayennepfeffer zur Behandlung von Durchfall und Erkältungskrankheiten. Später fand die Pflanze Eingang in den Arzneischatz der Alten Welt. Leonhart Fuchs empfiehlt in seinem berühmten Kräuterbuch von 1543 den „Indianischen Pfeffer“ als verdauungsförderndes, appetitanregendes Mittel sowie in Form von Pflastern zur Behandlung von Geschwülsten.

Heute weiß man, dass vor allem das Capsaicin eine schmerzlindernde Wirkung hat. Homöopathisch zubereitet wird es gegen Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Rachenentzündung eingesetzt. In Form von capsaicinhaltigen Pflastern kommt es zur Behandlung von schmerzhaften Muskelverspannungen und Hexenschuß zur Anwendung.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**