

# „Bauch macht Würde“

*Von Dr. Detlef Eichberg*



Diese für Honoratioren früherer Zeiten gängige Rechtfertigung des über der Hüfte befindlichen „Rettungsringes“ gilt mittlerweile als gefährlicheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, als eine generelle Fettleibigkeit. Denn besonders das Bauchfett setzt Botenstoffe frei, die chronische Entzündungen provozieren. Diese wiederum begünstigen Ablagerungen in den Blutgefäßen und schädigen den Herzmuskel. Folgerichtig ist das Risiko, an koronaren Erkrankungen zu sterben, bei einer scheinbaren Normalgewichtigkeit mit „Kugelbauch“ größer, als bei Personen mit gleichmäßiger Fettverteilung und Übergewicht (was kein Freibrief für „Couch-Potatoes“ sein soll).

In Tierversuchen stellte sich nunmehr heraus, dass die Gabe von in Chillischoten enthaltenem Capsicain vorhandenes Bauchfett um 18 Prozent reduzierte. Capsicain scheint in gewissem Ausmaß die Zellen des Vagusnerves zu schädigen, der u. a. für die Reizleitung des Hungerempfindens vom Darm an das Gehirn zuständig ist. Auch das Gesamtfett wurde wahrscheinlich aufgrund dieses Mechanismus verringert.

Viellaischd häwwe die Maijs awwer aahch abgenomme, weil se sisch nohchem Verzehr fun Paprika unn Chilli meihjner bewähschd häwwe unn wie blähd ummenanner gerändnd soinn unn „scharf-scharf“ gebiepst häwwe.