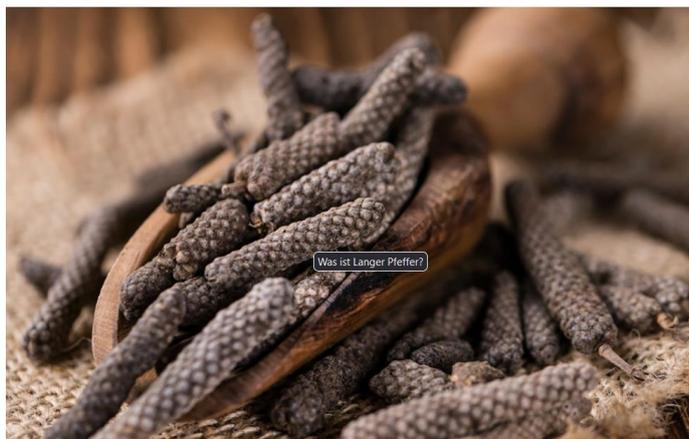




## Pippali (Piper Longum)



Der lange Pfeffer, Pippali ist eine schlanke, duftende Kletterpflanze und wächst in den heißeren Gebieten Indiens. Sie ähnelt in ihren Eigenschaften stark dem schwarzen Pfeffer, ist aber „sanfter“ für den Magen.

Die 2–3 cm langen, grünlichen Pippali-Früchte erinnern an die uns bekannten weiblichen „Birkenkätzchen“. In Europa werden vor allem die unreif getrockneten Früchte als Pulver verwendet. Es ist ratsam, auf eine grünliche Färbung und einen metallischen Geschmack zu achten.



In Europa war der lange Pfeffer bereits vor dem schwarzen Pfeffer bekannt und im Ayurveda ist Pippali eine der bedeutsamsten Pflanzen. Er reduziert Vata und Kapha, wirkt dabei jedoch gleichzeitig geweberegenerierend und kräftigend. Der lange Pfeffer regt das Verdauungsfeuer (Agni) an, reduziert Stoffwechsel-Abfallprodukte und reinigt laut ayurvedischer Vorstellung unsere Körperkanäle. Diese Qualitäten machen Pippali zu einer außergewöhnlichen Pflanze.

Der Hauptunterschied zwischen **Langem Pfeffer** und Schwarzem Pfeffer liegt in ihrer botanischen Herkunft und ihrem Aussehen. Langer Pfeffer stammt von der Pflanze Piper longum, während Schwarzer Pfeffer von Piper nigrum stammt. Visuell ist Langer Pfeffer länglich und schmal, während Schwarzer Pfeffer kugelförmig ist. Geschmacklich hat Langer Pfeffer eine etwas schärfere und komplexere Note im Vergleich zum traditionellen Schwarzen Pfeffer. Seine Schärfe liegt darin begründet, dass er etwa sechs Prozent mehr Piperin enthält als andere Sorten. Seine Geschmacksnuancen sind viel facettenreicher. In der traditionellen Medizin werden jedoch beide Sorten ähnlich verwendet, wobei Langer Pfeffer oft für seine Verdauungsförderung und seine spezifischen medizinischen Eigenschaften geschätzt wird.

Langer Pfeffer war die erste in Europa bekannte Pfefferart. Er wurde von Alexander dem Großen im dritten Jahrhundert vor Christus von einem Indien-Feldzug mitgebracht. Die Griechen und Römer schätzten ihn ebenso als Gewürz wie als Heilmittel und importierten ihn in riesigen Mengen. Im 17. Jahrhundert genoss der Lange Pfeffer große Beliebtheit, obwohl er teurer als andere Pfeffersorten war, die immer zahlreicher aus Südamerika nach Europa gebracht wurden. Diese verdrängten ihn schließlich aus den Küchen Europas, wo er erst langsam von Spitzenköchen und Liebhabern wiederentdeckt wird. Ursprünglich stammt der Stangenpfeffer aus dem Süden Indiens, von der Halbinsel Dekkan, wo er auch heute noch angebaut wird.

Kurzfilm auf Youtube, zu **Pippali**: <https://www.youtube.com/shorts/gk49WJs68Ts?feature=share>

### **Inhaltsstoffe**

Die enthaltenen Wirkstoffe vom langen Pfeffer sind zwischenzeitlich recht gut erforscht.

Die Früchte haben einen Anteil von 4–6 % scharf schmeckender Amine wie Piperin und Piperonalin. Amide zeichnen verantwortlich für eine gefäßerweiternde Wirkung. Das Alkaloid Piperin steigert laut neueren Studien die Wirksamkeit von Kurkuma um ein Vielfaches. Enthaltene ätherische Öle (ca. 1 %) haben besonders auf den Magen-Darm- und Atemtrakt einen günstigen Effekt. Pippali als Pulver eingenommen wird bereits im oberen Gastro-intestinaltrakt (*bezeichnet man den Hauptteil des Verdauungsapparates, der von der Speiseröhre bis zum Anus reicht - Mund, Speiseröhre, Magen und Zwölfdingerdarm*) resorbiert. Über eine enge Beziehung zur Schleimhaut der Atemwege können seine ätherischen Öle hier rasch ihre volle Wirkung entfalten.

Pippali eignet sich auch zur Anwendung bei allergenen Reaktionen einschließlich allergischen Asthmas. Untersuchungen zeigen auch gute Effekte bei Salmonellen, Pseudomonaden (Bakterienart) und besonders bei Bakterien, die Infektionen des Gastrointestinaltrakts hervorrufen.

## Anwendung

Pippali zählt zu den besten Immun-Boostern, macht schlank, schlau und gleicht alle Doshas (Pitta, Vata, Kapha) aus.

Von der Reinigung der Gefäße bis zur Unterstützung des Immunsystems und der Verdauung bietet Pippali eine breite Palette von gesundheitlichen Vorteilen. Seine Rolle als Medhya Rasayana, (*als geistig verjüngendes Mittel*) macht es besonders interessant für die Unterstützung der kognitiven Funktionen und kann potenziell bei Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer sowie bei Lernstörungen von Nutzen sein. Es ist bemerkenswert, wie traditionelle Heilkräuter wie Pippali auch in der modernen Medizin Anwendung finden können.

**Verdauungsförderung:** Pippali wird oft verwendet, um die Verdauung zu verbessern, indem es die Verdauungsfeuer, bekannt als Agni, stärkt. Dies kann dazu beitragen, Verdauungsstörungen zu lindern und den Stoffwechsel zu verbessern.

Wer abnehmen möchte, hat mit dem langen Pfeffer ein ideales Helferlein. Denn als Zutat entzündet er Agni, das Verdauungsfeuer, und sagt damit dem Übergewicht den Kampf an. Stoffwechselschlacken werden reduziert und Heißhungerattacken erfolgreich gezügelt.

**Entzündungshemmende Eigenschaften:** Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Pippali können bei der Linderung von Entzündungen im Körper helfen. Es wird oft bei Erkrankungen wie Arthritis eingesetzt.

**Immunsystemstärkung:** Pippali wird traditionell als Immunstimulans verwendet, das dem Körper helfen kann, sich gegen Krankheiten zu verteidigen. Es wird oft zur Vorbeugung von Erkältungen und Grippe eingesetzt.

**Atemwegsgesundheit:** Pippali wird auch zur Unterstützung der Atemwegsgesundheit eingesetzt. Es kann helfen, die Atemwege freizumachen, Schleim zu lösen und die Atmung zu erleichtern, was besonders bei Erkrankungen wie Asthma und Bronchitis nützlich ist. Auf diese Weise **reinigt er die Atemwege** und lässt einen wieder entspannt durchatmen.

**Verjüngende Eigenschaften:** In der ayurvedischen Medizin wird Pippali oft als Rasayana betrachtet, was bedeutet, dass es verjüngende Eigenschaften hat und dazu beitragen kann, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

**Pippali – Treppenkur** (*am ersten Morgen wird ein halbes bis ein Gramm Pippali mit ein wenig warmem Wasser vermischt eingenommen. Diese Dosis wird dann bis zum siebten Tag täglich gesteigert.* )

Durch die Pippali-Treppenkur wird laut Ayurveda der Stoffwechsel anregt und die Vitalität gesteigert. Diese Kur wird sehr oft als Standardtherapie bei klassischen Ayurveda Therapien verwendet. Nach der Kur spüren die Klienten eine Steigerung von Energie, Ausdauer und allgemeinem Wohlbefinden. Entzündungen werden reduziert und Schmerzen gelindert. Besonders Personen mit einer Schilddrüsenunterfunktion profitieren besonders von dieser Kur.

## Pippali bei ADHS und Legasthenie

Eine ganz besondere Wirkung entfaltet Pippali laut der ayurvedischen Heilkunde sorgt Pippali für einen **klaren, scharfen Geist**. Als so genanntes Medhya Rasayana (*als geistig verjüngendes Mittel*) wird es eingesetzt, um die Intelligenz zu fördern und die Gedächtnis- und Aufnahmefähigkeit zu steigern.

Unabhängig davon, ob wir unter Stress leiden und uns aufgrund dessen nicht mehr richtig konzentrieren können oder im Alter an Gedächtniskraft verlieren. Das feurige Gewürz haucht einem wieder neuen Lebensgeist ein und **schenkt wertvolle Energie**.

Ein Viertel Teelöffel Pippali, gemischt mit Ghi, am Morgen wirkt wie ein Fitness-Programm fürs Gehirn.

## Anwendung des Pfeffers in der Küche

Das gute an dem Pfeffer ist, dass er **bei fast jedem Gericht** dazugegeben werden kann, um es zu verfeinern! Am einfachsten ist es, etwas Pippali zu kaufen und dem Mittagessen als Gewürz beizumischen. Als leckere Zugabe passt er besonders gut zu Currys oder Chutneys. Vor allem eine Mischung aus drei Teilen Kurkuma und einem Teil Pippali ist sehr schmackhaft. Dadurch wird einerseits der Appetit stabilisiert und zugleich die Verdauung angeregt.

Der Pfeffer ist aber auch Teil der wichtigsten anregenden Gewürzkombination im Ayurveda, nämlich der **Gewürzmischung Trikatu**. Dieser kraftvolle Mix aus Pippali, schwarzem Pfeffer und Ingwer ist ein wahres

Wunderelixier **bei Verdauungsstörungen!** Die dynamische Mischung schafft schnelle Abhilfe bei Beschwerden im Verdauungstrakt und schmeckt obendrein noch außerordentlich gut.

<https://www.miraherba.de/de/krauterchurnas/350-miraherba-bio-trikatu-50g-4262402910042.html>

## Gibt es Nebenwirkungen von Pippali?

Scharfes Essen ist zwar gesund, doch wie bei so vielem kommt es auch hier wieder auf die Dosis an. Während das Gewürz im normalen Gebrauch gesundheitsfördernd ist, sollte es dennoch **nicht zu exzessiv** oder über lange Zeit in zu hoher Dosierung verwendet werden. Ansonsten kann es passieren, dass die Doshas wieder aus dem Gleichgewicht kommen und der Pfeffer nicht das bewirkt, was er sollte.



**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

<https://ayurveda-naturladen.at/2024/02/27/stoffwechsel-anregen-mit-pippali/>

<https://sim-dosha.de/vardhamana-pippali-i-die-pippali-treppenkur/>

<https://www.ayurveda-klinik.de/lexikon/langer-pfeffer>

[https://www.rosenberg-ayurveda.de/fileadmin/user\\_upload/Inhalte/PDF/Artikel/YA103\\_Rosenberg-Ayurveda-Pippali\\_110-112.pdf](https://www.rosenberg-ayurveda.de/fileadmin/user_upload/Inhalte/PDF/Artikel/YA103_Rosenberg-Ayurveda-Pippali_110-112.pdf)

<https://www.european-ayurveda.at/pippali/>

<https://www.zauberdergewuerze.de/magazin/gewuerzlexikon/was-ist-langer-pfeffer>

<https://www.european-ayurveda.at/pippali/>

<https://ich-liebe-naturprodukte.com/pippali-im-ayurveda-heilkraft-der-natur-entdecken/>