

---

Subject: Haarausfall durch Gewürze?

Posted by [Spaßbürger](#) on Fri, 25 Jun 2010 20:10:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In letzter Zeit esse ich häufig scharf gewürztes Essen, mit Chili, Pfeffer, Meerrettich usw.

Solche Zusätze sind ja eigentlich unnatürlich, weil meine Vorfahren 100000 Jahre ohne Gewürze gelebt haben. Gewürze sind erst seit 100 Jahren für normale Leute erschwinglich. Vorher waren sie zu teuer. Der menschliche Organismus ist also nicht daran angepasst, Gewürze zu verstoffwechseln.

Ich esse Gewürze, weil mir so mein Essen besser schmeckt (wobei es auch Leute gibt, die scharfes Essen gar nicht mögen).

Zu meiner Frage: Wird durch solche Gewürze der Haarausfall beschleunigt?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Gewürze?

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 25 Jun 2010 20:17:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

laut medizinischer sicht nein. Aus der sicht der TCM ja.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Gewürze?

Posted by [asdfghj](#) on Fri, 25 Jun 2010 20:22:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also viele Gewürzarten sind sogar gesund. Aber ständig scharfes Essen würde ich eher vermeiden da es auf die Magenschleimhäute geht und diese empfindlicher werden kann.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Gewürze?

Posted by [Spaßbürger](#) on Fri, 25 Jun 2010 20:39:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Aus der sicht der TCM ja.

Ich komme selbst nicht drauf. Deshalb muss ich fragen: Warum wird aus Sicht der TCM Haarausfall durch Gewürze beschleunigt?

Ich weiss nur, dass Gewürze Hitze im Körper erzeugen. Haarausfall wird in der TCM in Verbindung gebracht mit einem Mangel an Nierenenergie.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Gewürze?  
Posted by [pilos](#) on Fri, 25 Jun 2010 20:54:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Fri, 25 June 2010 23:17 laut medizinischer sicht nein. Aus der sicht der TCM ja.

deshalb fressen asiaten scharfes wie besessen....

---

Subject: Aw: Haarausfall durch Gewürze?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 25 Jun 2010 22:59:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Spaßbürger schrieb am Fri, 25 June 2010 22:39 Zitat: Aus der sicht der TCM ja.

Ich komme selbst nicht drauf. Deshalb muss ich fragen: Warum wird aus Sicht der TCM Haarausfall durch Gewürze beschleunigt?

Ich weiss nur, dass Gewürze Hitze im Körper erzeugen. Haarausfall wird in der TCM in Verbindung gebracht mit einem Mangel an Nierenenergie.

Nicht alle gewürze, scharfe aber fast alle ja im übermass. als erstes mal sind scharfe sachen grundsätzlich yang tonika, die auch austrocknen, desweiteren sind sie beweger(mover) bzw. stagnationslöser. Selbst scharf-kühlende kräuter sind bewegend und austrocknend. Das problem in bezug auf haare ist, das aus sicht der tcm der leber und nieren komplex gestärkt werden müssen bei haarausfall. Scharf im übermass hat einen negativen einfluss auf die leber, ähnlich wie zuviel süß auf die nieren, da leber und nieren engen bezug zueinander haben, stärkt man das eine, stärkt man automatisch das andere. Stärkt man leber profitiert die niere auch davon und umgekehrt. Ein paar wenige scharfe kräuter eignen und könnten begleitend einsetzen kann, das wären meeretich, brunnenkresse(die beide das nierenyang stärken) und schwarze zwiebelsamen die leber und nieren stärken und die nierenessenz festigen.

Aber TCM kann eine AGA übrigens auch nicht kurieren, man kann denn prozess höchstens verlangsamen leider. Und akupunktur für haarausfall bringt gar nichts weil die niere nicht akupunkturbar ist.

Ausserdem nicht in allen regionen chinas wird scharf gegessen, geht man in die kultur weiß man das ernährung und z.t. kräuter von qualität und art variieren gemäß ihrem standort.

---