



WÄRMENDE LEBENSMITTEL

Im Winter macht ein Spaziergang durch die glitzernde Schneelandschaft besonders Spaß. Die kühle, frische Luft regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem. Danach wärmt uns eine Tasse heißer Tee auf. Wir zeigen, wie man zusätzlich mit den passenden Lebensmitteln für wohlige Wärme von innen sorgen kann.

Körper und Kälte

Damit die inneren Organe wie Herz, Gehirn, Leber und Nieren richtig arbeiten können, muss die Körpertemperatur eines gesunden Menschen bei rund 37 Grad Celsius liegen. Kühlt der Organismus aus, versucht er durch schnelle Kontraktion der Muskeln entgegenzuwirken. Bei dieser Zitter-Bewegung entsteht Wärme. Da Männer von Natur aus mehr Muskelmasse haben, die ständig durchblutet wird und Wärme produziert, frieren Frauen eher. Zudem haben sie eine dünnere Haut, die schneller abkühlt.

Um unseren Körper in der Winterzeit mit der richtigen Ernährung zu unterstützen, hilft es oft schon, auf unser Bauchgefühl zu hören. Bei den meisten Menschen steigt automatisch das Bedürfnis nach kräftigen, würzigen und warmen Speisen. Wir wissen was uns jetzt guttut.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Indischen Medizin (Ayurveda) werden Lebensmittel und Zubereitungsmethoden schon lange entsprechend ihrer wärmenden bzw. kühlenden Wirkung eingesetzt, um jedem Menschen die für ihn passende Ernährung zur Verfügung zu stellen. Viele der als wärmend geltenden Lebensmittel sind zudem im Winter sehr hilfreich, weil sie **antibakteriell** wirken oder **anregend für das Immunsystem** sind.

Wärmende Lebensmittel

Ingwer: Die wärmende Eigenschaft entfaltet das so genannte Rhizom (Wurzelstock) pur als Tee aufgegossen oder in pikanten Fleischgerichten besonders gut. Es deutet alles darauf hin, dass Ingwer sogar eine antivirale Wirkung besitzt.

Lauchgewächse (Knoblauch, Lauch, Zwiebeln) können



nicht nur wärmen, sondern wirken durch die schwefelhaltige Verbindung Allicin antibakteriell.

Chili heizt uns ein und fördert die Durchblutung der Schleimhäute, sodass Krankheitserreger leichter abgewehrt werden.

Fenchel wärmt und wirkt krampflösend bei menstruationsbedingten Unterleibsbeschwerden. Bei Erkältungen greift seine schleimlösende Wirkung. Schon die Äbtissin und Heilerin Hildegard von Bingen (1098-1179) schreibt zum Fenchel: „Wie auch immer er gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß und eine gute Verdauung.“

Hafer entfaltet seine wärmende Wirkung besonders gut als warmer Getreidebrei zum Frühstück. Er ist reich an Mineralstoffen wie Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink.

Aprikosen enthalten viel antioxidativ wirkendes Beta-Carotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist fettlöslich. Daher passen die wärmenden Aprikosen sehr gut zum Porridge am Morgen.

Lamm, Wildschwein und Huhn gelten ebenfalls als wärmend. Aus ihrem Fleisch lassen sich tolle Schmorgerichte, Currys oder Braten-Gerichte herstellen.

Forelle wärmt geräuchert oder gebacken und ist reich an Jod und B-Vitaminen.





Ziegenmilch und Ziegenkäse erwärmen den Körper und enthalten weniger Casein als Kuhmilch. Zu viel Casein kann die Darmbarriere schädigen.

Gewürze wie Pfeffer, Chili, Ingwer, Curry und Muskat wirken wärmend. Auch die Kräuter Koriander, Rosmarin und Thymian besitzen diese Eigenschaft. Besonders winterlich schmecken Nelken, Kardamom und Zimt.

Wärmende Zubereitungsarten

Mit der Art der Zubereitung kann die thermische Wirkung von Lebensmitteln noch verstärkt werden. Salate und Rohkost rauben Energie und kühlen aus. Alle Zubereitungsarten, bei denen das Essen längere Zeit erhitzt wird, sind wärmend. So wie Eintopf- und Schmorgerichte. Auch Grillen, Braten und Rösten verstärken die wärmenden Eigenschaften der Lebensmittel. Ein paar Tipps für den Ernährungsalltag:

- Gemüsepfanne statt Rohkost
- Gemüsespaghetti mit warmer Soße statt Salat
- Warmer Haferbrei (Porridge) statt Müsli
- Suppen und Eintöpfe
- Gewürz- und Kräutertees oder warmes Ingwerwasser statt kaltem Wasser und Schorlen

Kühlende Lebensmittel und Zubereitungsarten

So wie uns viele Lebensmittel angenehm wärmen, wirken andere kühlend. Natürlich darf bei dieser Auswahl auch im Winter zugegriffen werden, denn unsere Ernährung sollte zu jeder Jahreszeit **so abwechslungsreich wie möglich** sein. Diese Lebensmittel kühlen:

- **Gemüse:** Gurke, Tomate, Spinat, grüner Salat, Algen
- **Obst:** Wassermelone, Ananas, Zitrusfrüchte
- **Milchprodukte:** Quark und gesäuerte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch)
- **Fleisch und Fisch:** Kaninchen und Tintenfisch
- **Kräuter:** Salbei, Pfefferminze
- **Getränke:** schwarzer und grüner Tee

Einen zusätzlich kühlenden Effekt erzeugt das Marinieren von Fleisch und Fisch in Sojasoße. Auch das Tiefkühlen von Lebensmitteln oder Einlegen in Salz verstärkt die kühlende Wirkung.

Ernährung ist individuell

Natürlich sollte bei der Auswahl der wärmenden oder kühlenden Lebensmittel der Stoffwechsel berücksichtigt werden. Schöpfen Sie aus der Vielfalt des Angebots Ihres individuellen Ernährungsplans.

Autorin: Christina Günther

