



---

## 20 Gedanken zu wärmenden und kühlenden Lebensmitteln für jede Lebenslage

1. Bei **kaltem Wetter** hilft uns **warme Kleidung** damit wir nicht frieren. Unterstützend gibt es in der **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)** bestimmte Lebensmittel, die eine wärmende Wirkung haben.
2. Ebenso bei warmen Sommertemperaturen, die wir leider nicht immer in der Nähe von kühlendem Wasser verbringen können, **helfen uns** einige **Nahrungsmittel** den Körper leichter abzukühlen.
3. Die **Haut und die Atmung** übernehmen eine wichtige Rolle in der **Temperaturregulierung**. Schnelles Atmen kühlt den Körper ab, langsames Atmen hilft die Wärme zu speichern.
4. Die **Haut** reguliert über das **Schwitzen** die **Abkühlung** des Körpers und hilft übers **Härchen aufstellen** und **Muskelbewegungen** den Körper **aufzuwärmen**.
5. Laut TCM gibt es **Yinreiche** und **Yangreiche** Nahrungsmittel.
6. **Yinreiche Nahrungsmittel** haben einen **kühlenden Effekt** und sind deshalb vor allem im Sommer beliebt.
7. **Yangreiche Nahrungsmittel** haben einen **wärmenden Effekt** und werden deshalb bevorzugt in der kalten Jahreszeit konsumiert.
8. Daneben gibt es auch **neutrale Lebensmittel**, die den Körper weder erwärmen noch abkühlen.
9. **Neutrale Lebensmittel** sind: Kartoffeln, Linsen, Kürbis, Dinkel, Roggen, Rinds- und Kalbfleisch
10. **Kühlende und erfrischende Nahrungsmittel** die im Sommer Kühlung von innen verschaffen sind: Äpfel, Trauben, Buchweizen, Spargel und alle Früchte die vom Süden kommen wie Zitrone, Banane, Orange, Oliven
11. **Wärmende Nahrungsmittel** die uns im Winter angenehm von innen wärmen sind: **Früchte** in getrockneter Form, **rote Fleischsorten** (Rind, Schwein, Lamm, Wild), diverse **Fische** (Kabeljau, Heringe, Thunfisch, Forelle) und saisonales **Gemüse** (Lauch, Kohl, Fenchel, Rotkraut, Süsskartoffeln, Kürbisse).
12. Zusätzlich wärmend wirken Nahrungsmittel, wenn sie mit den richtigen **Gewürzen** angereichert werden. Da empfehlen sich für den **Winter**: Anis, Chili, Curry, getrockneter Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel und Zimt

13. Für Menschen, die unter **Hitzewallungen** oder einem zu **hohen Blutdruck leiden**, sind die genannten Gewürze – wenn überhaupt – **nur in geringen Mengen** zu empfehlen.
14. Auch die **Zubereitung** der Nahrungsmittel kann genutzt werden. So ist **Rohkost** für den Sommer geeignet, da diese **kühlend** aufs System wirken.
15. **Je länger** Nahrungsmittel **gekocht** werden, desto mehr **Energie** können diese **speichern** und können so zusätzlich eine wärmende Wirkung haben. Das spricht für die **langkochenden Eintöpfe** und Suppen angereichert mit wärmenden Kräutern **für den Winter**.
16. Wer auch in der **Übergangszeit** schnell **friert**, sollte so oft wie möglich **warme Speisen** zu sich nehmen. Statt den Tag mit einem Birchermüsli zu starten, empfiehlt es sich, einen **warmen Haferbrei** mit getrockneten Früchten und Zimt anzurühren.
17. Bei den **wärmeproduzierenden Getränken** empfehlen sich die **Yogitees**. Darin enthalten sind **Gewürze** wie Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamon, Kümmel, Zimt und Nelken.
18. Für den **warmen Sommertag** empfehlen sich kühlende **Zitrusfruchtsäfte**, **Rohkost** wie Tomaten, Gurken, Eisbergsalat, **Milchprodukte** wie Joghurt oder Frischkäse, rote, grüne und schwarze **Tees** sowie Kamillentee.
19. Auch mit der **Kombination** Ihrer Gerichte können sie Einfluss auf die **Yin/Yang Balance** nehmen. Den kühlenden Salat am Abend kombinieren Sie mit einem grillierten roten Fleisch das Sie etwas scharf mit Pfeffer, Paprika oder Chili würzen.
20. Auch **körperliche Aktivität** kann den **Wärme-Kälte-Haushalt** in Schwung bringen. Eine sportliche Aktivität wärmt auf wunderbare Weise den Körper von innen.



Nun wünschen wir vom naturheilpraktischen/kinesiologischen Team der Praxis viel Spass und gutes Gelingen beim Umsetzen der Tipps

Thea Widmer - Sonja Krijnen-Rageth – Vittorio Marinaro