

Das Temperaturverhalten

Nahrungsmittel können eine kühlende oder eine wärmende Wirkung auf den Körper haben.

Patienten, denen oft zu kalt ist, die leicht frieren, sollten kühlende Nahrungsmittel und Getränke meiden und wärmende bevorzugen. Im Sommer vertragen sie Kühlendes besser als im Winter.

Patienten, denen gerne zu warm ist, die sich häufig zu warm fühlen, sollten wärmende Speisen und Getränke meiden und besser kühlende zu sich nehmen. Wärmendes wird dann im Sommer noch weniger vertragen.

Die wichtigsten Nahrungsmittel im Überblick

Kühlend sind:

Chinakohl, Gurken, Grünkohl, Spargel, Spinat, Sojasprossen, Tomaten, Zucchini, Rohkostsalate
Ananas, Äpfel, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Kiwi, Limonen, Melonen, Orangen, Rhabarber
Dickmilch, Frischkäse, Frischmilch, Jogurt, Kefir, Quark
Kaninchenfleisch, Krabben, Schweinefleisch
Olivenöl, Sojasoße, Sonnenblumenöl, Tofu
Hagebuttentee, helle Biersorten, grüner Tee, Hibiskustee, Pfefferminztee, Wasser
Estragon, Salz

Wärmend sind:

Fenchel, Kürbis, Lauch, Zwiebel
Aprikosen, Haselnüsse, Kastanien, Himbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Walnüsse
Butter, Harzer, Hühnerlei, Schimmelkäse, Ziegenkäse
Aal, Forelle, Kabeljau, Lachs, Lamm, Rind, Schinken, Wild, Fettiges
Essig, Sojaöl
Brandweine, Glühwein, Kaffee, Kakao, Rotwein, Yogitee
Anis, Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Oregano, Pfeffer, Piment, Vanille, Zimt

Neutral sind die meisten übrigen Nahrungsmittel.

Die Menge, die Mischung und die Zubereitung sind zu beachten.

Mit Erhitzen, Kochen, Braten und Grillen erhöht man den wärmenden Effekt.

Mit Gewürzen kann man das Wärmende steigern oder eine kühlende Wirkung mildern – z.B. Glühwein
Kühlen fördert den kühlenden Effekt – z.B. Speiseeis, Wasser aus dem Kühlschrank

Tipp: nach Unterkühlung oder beginnender Er-kältung ein Becher Ingwertee trinken.

Ein Stück Ingwerwurzel (groß wie ein Flaschenkorken) in Scheiben schneiden und mit heißem Wasser übergießen, mit Honig süßen, nach 10 Minuten trinken. Dünnen Ingwertee mögen auch Kinder.

Häufige Ernährungsfehler:

Unregelmäßiges, übermäßiges, zu schnelles, zu spätes, hektisches Essen
kühle Getränke zur Mahlzeit, zu viel Rohkost
zu viel (tierisches) Fett, zu viel Zucker