

## Das Temperaturverhalten der Nahrungsmittel

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**

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

### **Wärmend sind**

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

**Neutral** sind die übrigen Nahrungsmittel.

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

Mit Erhitzen, Kochen, Braten und Grillen erhöht man den wärmenden Effekt.  
Gewürze können den wärmenden Effekt 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 (so groß wie ein Flaschenkorken) in Scheiben geschnitten und mit heißem Wasser übergießen, mit Honig süßen, nach 10 Minuten trinken. Dünnen Ingwertee mögen auch Kinder.

### **Häufige Ernährungsfehler:**

- Unregelmäßiges, übermäßiges, zu schnelles, hektisches Essen
- kühle Getränke zur Mahlzeit, zu viel Rohkost
- zu viel (tierisches) Fett, zu viel Zucker
- späte Mahlzeiten gelten in der chinesischen Medizin als nicht gesund