

Der PGA – Gesundheitstipp: Diese Lebensmittel wärmen von innen

Die kalte Jahreszeit hat uns nun voll im Griff und wir halten uns am liebsten im Warmen auf. Doch wenn Sie trotz wärmender Heizung häufig unter kalten Fingern und Zehen leiden, kann Ihnen die Auswahl der richtigen Lebensmitteln Abhilfe verschaffen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Lebensmittel nach ihrem Temperaturverhalten, ihrem Geschmack und ihrer Wirkrichtung eingeteilt. Je nachdem, wie sie auf unseren Körper wirken, werden heiße, warme, neutrale, erfrischende und kalte Nahrungsmittel unterschieden. Um alle Körperteile mit Energie und somit mit ausreichend Wärme zu versorgen, sollte daher – neben Bewegung – zu den richtigen Lebensmitteln gegriffen werden. Aber was zählt nun zu den wärmenden Lebensmitteln?

- Walnüsse, Haselnüsse und Maroni wärmen den Körper von Innen.
- Getreide wie Reis, Hirse oder Dinkel entfalten erst durch Anrösten und anschließendes Kochen ihre wärmende Wirkung.
- Auch rotes Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm, Wild und Ente haben diesen Effekt, sollten aber aus gesundheitlichen Gründen nicht öfter als zwei Mal die Woche konsumiert werden.
- Besonders zu erwähnen wäre auch noch traditionelles Wintergemüse wie Rote Rüben, Kohl, Rot- und Sauerkraut, Kürbis, Lauch und Zwiebel, da sie nicht nur kalten Gliedmaßen den Garaus machen, sondern zusätzlich noch wichtige Vitaminlieferanten sind und die Abwehrkräfte stärken.
- Weitere Wärmespender sind Gewürze: Zimt, Fenchel, Anis, Sternanis, Gewürznelken, Kardamom, Chili, Pfeffer, Ingwer oder Knoblauch heizen unserem Körper auch an den kalten Tagen des Jahres ein.
- Auch Kräutertees mit Fenchel, Anis, Kümmel, Zimt, Nelken, Ingwer und Kardamom können konsumiert werden, um den Körper zu wärmen.
- Weiters hat die Zubereitungsart einen Einfluss auf die wärmende Wirkung vieler Lebensmittel. Deshalb ist im Winter der Verzehr von gekochten, gedünsteten, gebratenen, geschmorten oder gebackenen Nahrungsmitteln dem von Rohkost vorzuziehen.
- Außerdem zu beachten wären Lebensmittel die den gegenteiligen Effekt haben und somit kühlen. Hierzu zählen kalte Getränke aus dem Kühlschrank, da diese erst auf Körpertemperatur gebracht werden müssen. Die Energie zum Wärmen der Finger wird nun anderweitig benötigt. Ebenfalls kühlende Wirkung haben Südfrüchte, wie Bananen, Zitrusfrüchte, Ananas oder Kiwi sowie Milchprodukte.

Unser Körpergefühl zeigt uns ohnehin oft von selbst zu welchen Lebensmitteln wir nicht greifen sollten, da wir im Winter automatisch weniger Gusto auf kühlende Nahrungsmittel haben. Wenn Sie nun auf die wärmende Kraft von Innen und Ihr Körpergefühl vertrauen, können Ihnen auch Schnee, Frost und Kälte nichts mehr anhaben.