



Wien 8.11.23

Gaumen Hoch - das Medienhaus - Katharina Domiter

1. Welche Lebensmittel und Kräuter sollte man im Winter unbedingt am Schirm haben und was tun sie für uns, unseren Körper und unser Immunsystem?

Es gibt viele Lebensmittel, die man im Winter konsumieren kann, um das Immunsystem zu stärken. Ingwer und Knoblauch, zum Beispiel, wirken entzündungshemmend und Ingwer wärmt zusätzlich den Körper. Als Erkältungsabwehr helfen Zitrusfrüchte durch ihr Vitamin C Gehalt.

Auch Wurzelgemüse, die Ballaststoffe und Vitamine enthalten, sowie Hühnersuppe, Brokkoli und Pilze sind besonders im Winter nützlich für die Gesundheit. Es gibt auch viele wertvolle Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Oregano, Thymian, Salbei und Nelken. Und auch mein Favorit Zimt, ich gebe zum Beispiel immer ein bisschen Bio Ceylon Zimt auf meinen Espresso am Vormittag!

2. Welche Lebensmittel wärmen?

Ja richtig es gibt Lebensmittel, die dazu beitragen können, den Körper zu wärmen, zum Beispiel: scharfe Paprika, Chilis, schwarzer Pfeffer und Gewürze wie Muskatnuss und eben den vorher erwähnten Zimt. Vielleicht kennt das jemand nach dem Verzehr einer scharfen Speise das man sich innen drinnen richtig feurig fühlt! Das wohlig warme Gefühl wenn man ein Chili „con“ oder auch sin „carne“ gegessen hat.!



3. Wie geht das überhaupt, dass Essen unseren Körper wärmt?

Der Körper wird von Essen gewärmt, wenn der Stoffwechsel bei der Verdauung von Nahrung Energie erzeugt. Das erhöht wiederum die Körpertemperatur. Einige Lebensmittel können den Stoffwechsel ankurbeln und die Wärmeproduktion im Körper erhöhen. Dieser Effekt wird als Thermogenese bezeichnet. Lebensmittel mit einem hohen Proteingehalt benötigen mehr Energie für die Verdauung als Lebensmittel mit einem hohen Fett- oder Kohlenhydratgehalt. Daher können proteinreiche Lebensmittel den Stoffwechsel anregen und zur Wärmebildung beitragen.

4. Welche Lebensmittel sollte man in der kalten Jahreszeit eher meiden? Und warum?

Das ist auch, was die TCM sagt. Kühle und rohe Lebensmittel sollten im Winter eher vermieden werden, da sie den Körper abkühlen. Eisige Getränke können den Körper so abkühlen und damit das Immunsystem beeinträchtigen. Bei rohem Fisch und Fleisch steigt das Risiko für Lebensmittelvergiftungen, da in der kalten Jahreszeit die Keimbelastung höher sein kann. Auch der übermäßige Konsum von Rohkost kann die Verdauung belasten und den Körper abkühlen, was in den kalten Monaten ungünstig sein kann. Alkohol in großen Mengen kann den Körper austrocknen und die Körpertemperatur senken. Und stark zuckerhaltige Lebensmittel kann zu Schwankungen des Blutzuckerspiegels führen. Und natürlich Eiscreme ist eher was für den Frühling & den Sommer. 😊

5. Welche regionalen und saisonalen Lebensmittel/Kräuter werden oft unterschätzt?

Ich denke Lebensmittel wie Pastinaken + Topinambur, Wirsing und Schwarzwurzeln fallen mir dazu ein, die unterschätzt oder oft nicht so beachtet werden. Diese Lebensmittel enthalten aber viele Nährstoffe. Und wie ich immer sage, ist es die Abwechslung und die Vielfalt, die unserem Körper guttun. Und bei den Kräuter würde ich den Löwenzahn wählen, der wird oft als Unkraut angesehen - aber in Wirklichkeit ist er eine sehr nährstoffreiche Pflanze mit vielen



gesundheitlichen Vorteilen. Er ist reich an Vitaminen (wie Vitamin A, C und K), Mineralstoffen (wie Eisen, Kalium und Magnesium) sowie Spurenelementen. Diese Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

Löwenzahn enthält auch Antioxidantien wie Beta-Carotin und Polyphenole, die dazu beitragen können, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Antioxidantien sind wichtig, um Zellschäden zu verhindern und das Immunsystem zu unterstützen. Er ist außer dem verdauungsfördernd, entzündungshemmend, und hat präbiotische Eigenschaften.

Ich gebe ihn mir - allerdings meistens im Sommer - oft in meine Salat! Darauf kann man sich jetzt schon freuen!

Präbiotika fördern das Wachstum und die Aktivität gesunder Darmbakterien, was sich positiv auf die Darmgesundheit auswirken kann

6. Bei welchen Zutaten würde man vielleicht annehmen, dass sie wärmen, sie tun es aber nicht? (Alkohol? Rotkohl?)

Ja richtig, Alkohol ist ein klassisches täuschendes Beispiel da er oft als wärmend empfunden wird, tatsächlich erweitern sich die Blutgefäße, was zu einer vorübergehenden Erweiterung der Hautgefäße und eben ein Wärmegefühl führen kann, aber das hält nur kurz und kann den Körper in der Tiefe nicht erwärmen.

Auch Rotkohl täuscht durch seine Farbe, die Wirkung ist bezüglich der Wärme aber nicht signifikant. Dennoch ist Rotkohl ein herrliches Gericht im Herbst, welche ich sehr gerne esse. Bei koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder schwarzen Tee kann der Eindruck eines vorübergehenden Wärmegefühls entstehen, weil sich die Herzfrequenz erhöht jedoch führt die nicht zu einen langhaltenden Erwärmung des Körpers.

7. Reagiert jeder Körper gleich?



Jeder Mensch kann unterschiedliche auf Lebensmittel reagieren, das hängt von Stoffwechsel und dem Gesundheitszustand jedes Körper ab. Daher finde ich es immer etwas schwierig allgemeine Tipps zu geben, manche Menschen empfinden & reagieren empfindlicher als andere. Daher gilt probieren geht über studieren.

8. Was, wenn man „kühle“ Lebensmittel mit „warmen“ kombiniert? Hebt sich dann die Wirkung auf?

Wenn kühlende und wärmende Lebensmittel zusammen essen, könnte theoretisch ein Art Ausgleich zwischen diesen gegensätzlichen Kräften stattfinden. Der menschliche Körper ist komplex und hat ausgeklügelte Mechanismen zur Regulierung der Körpertemperatur und anderer physiologischer Funktionen. Die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper hängt von vielen Faktoren ab, einschließlich individueller Unterschiede, Gesundheitszustand, Gesamtdiät und Umweltbedingungen.

Soulfood wärmt die Seele – welche Lebensmittel zählen hier dazu?

Da ist meine absolute Nr. 1 ein heisser Kakao mit Schlagobers! Der hat es bis jetzt in allen Lebenslagen geschafft mich seelisch zu erwärmen und wenn nötig auch getröstet hat.

Aber auch eine warme Suppe oder ein herzhafter Eintopf kann tröstlich und beruhigend sein. Hühnersuppe wird oft auch als „Seelentröster“ bezeichnet.



Auch Dunkle Schokolade wird oft als Seelennahrung betrachtet. Der Genuss von Schokolade kann sogar das Glückshormon Serotonin freisetzen.

Aber auch eine heiße Tasse Tee, insbesondere Kräutertees wie Kamille oder Pfefferminze, kann beruhigend und entspannend wirken.

Muss ich warme Lebensmittel auch tatsächlich warm essen, damit sie meinen Körper wärmen?

Der warme Konsum kann zur Erwärmung des Körpers beitragen, jedoch hängt es nicht zwingend von der Temperatur der Lebensmittel ab.

Was gilt es bei der Zubereitung der Lebensmittel zu berücksichtigen?

Die Lebensmittel sollen schonend gegart werden, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten werden, und unbedingt frische Zutaten sollten benutzt werden.

Wenn ich mit Kräutern koche – wann ist der optimale Zeitpunkt, sie hinzufügen?

Frische Kräuter am besten am Ende hinzufügen, da sie durch ihre Empfindlichkeit leicht an Hitze und auch ihr Aroma verlieren können. Getrocknete Kräuter können schon am Anfang benutzt werden, damit ihr Geschmack freigesetzt werden kann.

Antworten von:

Arabelle Kamler

Ernährungscoach, Fitness - & Mental Trainerin,
Darmgesundheitsberaterin &
Kinder Buch Autorin & Inhaber der Belle Group
Gründerin der Belle Academy Plattform