

Wärmende Lebensmittel für den Körper

„Kalte Finger, eisige Füße und ein anhaltendes Kältegefühl“. Diese Zustände kennen wohl so einige von uns in dieser nassen, kalten und tristen Jahreszeit. Allerdings gibt es einige Nahrungsmittel, die uns helfen, dem Körper einzuheizen und somit ein wohlig warmes Befinden herzustellen.

Gerade im Winter sollten Menschen, die leicht frieren, Lebensmittel zu sich nehmen, die dem Körper Wärme abgeben. Hierfür hilfreich sind vor allem **Gewürze**, die nicht nur wärmende Wirkungen aufweisen, sondern auch den Speisen den gewissen Pepp geben können:

- Ingwer, Curry, Pfeffer, Zimt, Kümmel, Anis, Petersilie, Muskat, Knoblauch und Koriander.

Weitere Lebensmittel-Tipps:

- Rotes Fleisch (wie Rind, Schwein und Wild) wird besonders an kalten Tagen empfohlen
- Wärmende Kräutertees - mit Fenchel, Anis, Kardamom, Zimt, Ingwer oder Nelken verfeinert
- für zwischendurch: getrocknete Apfelringe, Bratäpfel und mit wärmenden Gewürzen abgeschmeckte Obstkompotte
- Lebensmittel, die gekocht, gebraten, gedünstet oder gebacken werden, geben dem Körper in besonders starkem Ausmaß Wärme ab. Ein guter Tipp sind Suppen und Eintöpfe (Hülsenfrüchte)
- Bevorzuge im Winter das gekochte Mittag- oder Abendessen anstelle von Salatschüssel und belegten Broten
- auch Alkohol – nur in Maßen genossen! - hat eine positiv wärmende Wirkung. Rotwein, Glühwein und Punsch stärker als beispielsweise Weißwein oder Spritzer

Lebensmittel die man an kalten Tagen meiden sollte:

- Südfrüchte
- Milchprodukten sollten während der Wintermonate stark reduziert werden. Gerade in der Schnupfenzeit kühlen Joghurt, Milch und Topfendesserts nicht nur, sondern haben auch eine nässende Wirkung.
- Rohkost