

# Karoline Dichtl

## Das Kältephänomen - Das Geheimnis wärmender Ernährung

Leseprobe

[Das Kältephänomen - Das Geheimnis wärmender Ernährung](#)

von [Karoline Dichtl](#)

Herausgeber: Books on Demand



<http://www.unimedica.de/b18325>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort - warum Rohkost, Salate & Joghurt nicht gesund sind.....	6
Das Kältephänomen - wenn kalt und kalt aufeinander trifft.....	10
Die 5 Elemente-was haben sie mit mir zu tun? .....	18
Die Wandlungsphasen - wenn einer sich um den andern kümmert.....	21
Die Organ-Uhr - Rhythmus und Hoch-Zeiten .....	24
Die Milzschwäche - wenn kalte Ernährung den Körper schwächt .....	29
Kälte der Nieren - wenn der Motor kalt ist.....	34
Beschwerden durch kalte Ernährung - Kälte lässt nicht nur Wasser gefrieren.....	35
Bluthochdruck - Couperose und Rosazea - Durchblutungsstörungen - Hauterkrankungen - Heißhunger - Hitzewallungen und Schwitzen - Klimakterium - Kopfschmerzen - Lebensmittelunverträglichkeiten - Ödeme - Pilzkrankungen - Rheuma und Arthrose - Schilddrüsenerkrankungen - Schwitzen - Übergewicht - Verdauungsbeschwerden - Zysten	
Das Kältephänomen auflösen -wie mehr Wärme ins Leben kommt.....	52
Goldene Regeln der wärmenden Ernährung - Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit.....	56
Ändere Diätkonzepte und wärmende Ernährung - sinnvolle Kombinationen.....	59
Die Umstellungsphase - leicht und einfach .....	62
Das Punktesammeln - wärmende Ernährung auf den Punkt gebracht.....	64
Der Vorbereitungstag - eine wahre Freude .....	66
Das 30-Tage-Programm - die Abenteuer tour durch den Diät-Dschungel .....	68
Noch mehr wärmende Ernährung und wie es weitergeht - schöne Aussichten .....	162
Häufige Fragen - die letzten Zweifel ausräumen .....	168
Emotionale Kälte und seelische Beschwerden - Essen als Belohnung .....	180
Sport, der zur warmen Ernährung passt - das Leben in Bewegung bringen .....	187
Punktesystem zu den Mahlzeiten -warm, gesund und köstlich .....	193
Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse - die rechte Zeit für Abwechslung ....	200
Thermische Qualität von Nahrungsmitteln - Grundlagen-Neuland.....	202
Punktesammeln - 300plus als Tagesziel .....	212
Quellenangaben - was andere dazu schreiben .....	214
Danksagung- eine allein kann kein Buch schreiben.....	214
Die Künstler innen -weil es Freude macht .....	215

## Vorwort - warum Salate, Südfrüchte & Joghurt nicht gesund sind

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten ein Buch in Händen, das Sie verwirren wird. Es befasst sich mit dem Dschungel an Diätkonzepten, Ernährungsweisheiten und Gesundheitsvorschriften. Es wird Ihre Eigenständigkeit und Selbstbestimmung stärken, unabhängig davon, ob Sie etwas davon umsetzen oder nicht. Selbst wenn Sie sich nach dem Lesen des Buches entscheiden, dass Sie nichts in Ihrem Leben ändern wollen, dann werden Sie immerhin in Zukunft verstehen, warum Ihr Körper bestimmte Symptome entwickelt.

Das „Kältephänomen“ ist die Ursache für zahlreiche, vor allem chronische Erkrankungen. Es bedeutet, dass eine innere Kühlung des Körpers Krankheiten verursacht.

Es ist kein medizinischer Begriff im westlichen Sinne, sondern ein Phänomen der chinesischen Medizin, deren theoretische Grundlage seit Jahrhunderten Hitze- oder Kälteerkrankungen beschreibt.

Einfach nachvollziehbar ist dies bei einer Er-Kältung, die durch den äußeren, krankmachenden (=pathogenen) Faktor Kälte entsteht. Aber auch Hitze kann Beschwerden verursachen, was beim Sonnen-Stich oder Hitz-Schlag deutlich wird.

Wenn äußere Faktoren Krankheiten auslösen können, ist es sinnvoll von Innen auszugleichen. Am einfachsten geht dies über die Ernährung und Lebensweise. Nicht umsonst halten Südländer „Siesta“, wenn die Sonne am höchsten steht, da jegliche Aktivität in der Hitze unangenehme Folgen hätte.

Die Nahrung kann unserem Körper ebenfalls Wärme oder Kälte zuführen und sollte deshalb nach den klimatischen Lebensumständen ausgewählt werden. In einer sehr heißen Umgebung braucht man etwas, das kühlt und in kühlem oder nasskaltem Klima braucht man natürlicherweise etwas das wärmt, um gesund zu bleiben.

Südfrüchte wachsen in Ländern, in denen es warm oder sogar heiß ist. Dort haben die kühlenden Früchte die Funktion, den Körper vor Überwärmung zu schützen. Daher wachsen in einer trocken-warmen Gegend wie z.B. Nordafrika kühlende Orangen und Mandarinen besonders gut. Sie haben nur eine kühle Qualität, da die Schweißbildung noch zur Kühlung des Körpers beiträgt. Die Verdunstung des Schweißes auf der Hautoberfläche hat einen kühlenden Effekt. Mit steigender Luftfeuchtigkeit ist diese Regulation jedoch nicht mehr möglich, der Schweiß kann nicht mehr verdunsten. Daher würde der Körper bei extremen Temperaturen über 40 Grad C überhitzen, wenn es nicht andere Quellen der Kühlung gäbe.

---

Das Kältephänomen

*Früchte, die in warmen und heißen Regionen wachsen, haben eine sogenannte thermisch kalte Qualität, die den Körper kühlen soll. Aus diesem Grund zählt die Gruppe der Südfrüchte, wie z.B. Ananas, Papaya oder Kiwi, generell zu den kalten oder kühlenden Lebensmitteln.*

Auch unsere heimischen Früchte und Gemüse haben eine erfrischende Qualität. Sie wachsen in einem langen, warmen Sommer besonders gut und dienen auch hier dem Ausgleich der Hitze. Im Winter wachsen bis auf wenige Kohlsorten oder Salate kaum frische Sachen. Die Kühlung ist auch nicht nötig, denn der Körper braucht eigentlich Wärme.

Trotzdem wird im Winter immer häufiger der Konsum von frischem Obst und Gemüse empfohlen, weil die Versorgung von Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen neben der Kalorienanzahl das wichtigste Auswahlkriterium ist. Südfrüchte werden als besonders wertvolle Vitamin-C-Lieferanten beworben, die thermische Qualität wird außer Acht gelassen. Beim Augenmerk auf die Vitaminversorgung wird übersehen, dass die abkühlende Qualität dieser Früchte krankmachende Folgen im nass-kalten Klima hat. Darüber hinaus ist der tatsächliche Vitamingehalt bei exportierten Früchten eher gering, da zur Vitaminbildung genauso echte Sonne notwendig ist wie im Körper.

Der Vitamin-Gehalt dieser Früchte mag in dem Land, in dem sie reifen, hoch sein. Allerdings wird Exportware meist unreif geerntet und wenige Tage, bevor sie die Auslagen erreicht, mit Kunstlicht bestrahlt, um ein reifes Aussehen vorzutäuschen. Zu diesem Faktor führen sie dem Körper noch mehr Kälte zu und schaden damit mehr, als sie nutzen.

*Was lässt Sie glauben, dass eine Frucht, die unreif geerntet und exportiert wird, viele Vitamine erhält?*

Viele heimische Gemüse enthalten deutlich mehr Vitamin C als Südfrüchte, wie zum Beispiel Grünkohl, der bei uns ganz natürlich wächst und reift. Trotz seiner langen Kochzeit enthält er noch genügend Vitamin C für den täglichen Bedarf. Dasselbe gilt für viele andere Kohlsorten, in denen sich während des Kochvorgangs sogar noch andere, lebensnotwendige Stoffe bilden, die in Frischkost nicht zu finden sind. Frische Früchte, die im Sommer in Hülle und Fülle vorhanden sind, können durch das Einkochen oder die Herstellung von Fruchtmus im Winter ebenfalls wichtige Vitaminlieferanten sein. Zur Erhaltung der Gesundheit ist es also sinnvoll, die Jahreszeiten zu beachten.

In unseren Breitengraden ist der Sommer recht kurz und wir haben es vorwiegend mit einem kühlen Klima zu tun, das sich durch „nasse“ oder „trockene“ Kälte unterscheidet. Bei Schnee und strahlend blauem Himmel herrscht eine „trockene Kälte“ vor, die meistens als gar nicht so frostig empfunden wird, während an herbstlichen Regentagen eine sogenannte „nasse Kälte“ zu spüren ist. Sie führt häufig zu Rücken- oder Gelenksbeschwerden oder schlägt aufs Gemüt, weil im Winter „die Sonne fehlt“.

---

Das Kältephänomen

Die wärmende Ernährung ist ein ausgleichendes Element gegen Kälte. Sie empfiehlt, Speisen besser gekocht, gedünstet oder gebraten zu sich zu nehmen und nicht roh. Viele Menschen, die zu mir zur Beratung kommen, erzählen, dass sie im Winter kaum Salat oder Rohkost essen mögen, sondern mehr das Bedürfnis nach warmen Speisen haben. Wenn die Nahrung auf dem Herd vorbereitet wird, entlastet das auch unseren Körper, der mehr Energie zur Verfügung hat, weil er sie nicht für die Verdauung der kühlenden Nahrungsmittel aufwenden muss.

*Stellen Sie sich vor, Sie legen eine kleingeschnittene Karotte in einen Topf mit Wasser und stellen den Herd nicht an. Was passiert? Nach wenigen Tagen würde die Karotte anfangen zu gären und verrotten. Wenn Sie den Herd ansteilen und sie kochen, wird sie so verändert, dass sie sogar süßer schmeckt.*

Neben den wärmenden Zubereitungsarten haben aber auch unsere heimischen Gemüse und Früchte eine sogenannte „thermische Qualität“, d.h. damit können Sie ebenfalls Wärme in den Körper bringen und ausgleichen. Das, was saisonal wächst, hat meist eine zur Temperatur passende thermische Qualität. Daher empfiehlt es sich, den aktuellen Ernteplan bei der Lebensmittelauswahl zu beachten. Mit Gewürzen kann man noch mehr Wärme ins Essen bringen. Chili ist ein anschauliches Beispiel dafür, wie ein Lebensmittel Hitze in den Körper bringt, denn bei einem scharfen Essen bricht uns im wahrsten Sinne des Wortes der Schweiß aus.

Im Winter hat man also mehr das Verlangen nach einer Suppe, Eintöpfen oder warm zubereiteten Speisen. Das ist ein ganz natürliches Bedürfnis des Körpers durch die nass-kalte Umgebung. Wenn die Wärme nicht zugeführt wird, ergreift der Körper andere Maßnahmen, um sich Wärme zu verschaffen. Daher zeigt die Waage bei fast allen Menschen im Winter ein höheres Gewicht an als im Sommer. Dies hat nicht nur mit einem „Mehr an Bewegung“ im Sommer zu tun, sondern vor allem mit dem Kältefaktor der Jahreszeit. Der Körper schottet sich durch ein höheres Gewicht gegen die Kälte von außen ab. Wird nun durch vermeintlich gesundes Essen noch mehr gekühlt, verstärkt der Körper die wärmende Schicht. Aus diesem Grund steht eine „kalte“ oder „kühlende Ernährung“ an erster Stelle als Auslöser für Übergewicht. Am Umfang des Übergewichts kann man das Ausmaß der inneren Kälte ablesen.

*Eine erste Maßnahme zur „Dämmung“ gegen Kälte von außen ist in vielen Folien eine Speckschicht, die die inneren Organe wärmt. Denken Sie an Tiere, die in kalter Umgebung leben: welches davon ist zäh, muskulös und drahtig? Keines!*

Wenn in einem kalten Klima kalt gegessen wird, folgt daraus das Kältephänomen mit seinen unterschiedlichen Auswirkungen. Müdigkeit und Erschöpfung sind erste Anzeichen, wenn der Körper die Kälte zu lange ausgleichen muss, da sie seine Reserven aufzehrt. Wenn der

---

Das Kältephänomen

Alltag schon sehr anstrengend und aufreibend ist, wird der Körper durch eine kühlende Ernährung noch mehr geschwächt und irgendwann krank. Es tauchen Symptome auf, für die es keine Erklärung gibt.

Die Ursache dafür ist fast immer ein Kältephänomen, das durch kalte Ernährung in einem kalten Klima entsteht. Dass klimatisch unpassende Ernährung ein Krankheitsauslöser sein kann, ist noch weitgehend unbekannt.

In Büchern, den Medien und dem Internet werden Rohkost, Salate und vermeintlich „gesunde“, weil kühlende Nahrungsmittel angepriesen und auf Schritt und Tritt wird Ihnen thermisch kalte Nahrung angeboten. Selbst Fast-Food-Ketten haben schon erkannt, dass sie Ihren Kunden eine „gesunde“ Alternative bieten müssen, dabei wäre der Hamburger gar nicht so ungesund - wenn der Stoffwechsel aktiv ist.

---

Das Kältephänomen

Leseprobe von Dichtl, Karoline  
"Das Kältephänomen - Das Geheimnis wärmender Ernährung"  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

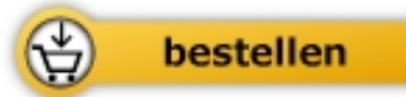


Karoline Dichtl

## [Das Kältephänomen - Das Geheimnis wärmender Ernährung](#)

Eine 30-Tage-Abenteuertour durch den Diät-Dschungel und wie Sie wieder Freude am Essen entdecken

216 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)