

# 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>



## Goldene Regeln der wärmenden Ernährung - Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Trinken Sie kein Mineralwasser mit Kohlensäure, da es kühlt und alle Bemühungen der wärmenden Ernährung verderben kann.

Trinken und essen Sie nichts, was direkt aus dem Kühlschrank kommt, auch nicht, wenn es ein heißer Sommer ist!

Verbannen Sie Dickmilch, Buttermilch oder Sauermilch vom Speiseplan ebenso wie Joghurt. Bedenken Sie, dass diese Lebensmittel langfristig eine Gewichtszunahme bewirken. Wenn Sie nicht darauf verzichten wollen, sollten Sie sie durch Zugabe von Zimt, frisch geriebenem Kardamom oder Vanille „neutralisieren“. Quark wäre eine Alternative, kühlt aber ebenfalls,

Ersetzen Sie Orangensaft durch Apfelsaft oder alle roten, heimischen Säfte. Trinken Sie keine Säfte oder kaltes Wasser auf nüchternen Magen. Als Standardgetränk kommt gekochtes, heißes Wasser, warme Saftschorle oder Tee in Frage. Er kann im Sommer auch abgekühlt getrunken werden.

Zweimal täglich sollten Sie eine warme Mahlzeit, z.B. ein gebratenes Steak oder gedünstetes Gemüse essen.

Morgens und abends auf jeden Fall warme oder zumindest neutrale Nahrung, versuchen Sie auf jeden Fall zu frühstücken.

Brühe, vor allem, wenn sie selbst gekocht ist, kann eine Mahlzeit gelegentlich ersetzen,

Wenn Sie feststellen, dass sie kühle oder kalte Nahrungsmitteln besonders mögen, sollten Sie Garmethoden einsetzen, die ausgleichen und kühle Lebensmittel in ihrer thermischen Qualität stark erwärmen. Grillen, schmoren, braten oder backen gehören dazu.

Südfrüchte aus heißen Gefilden sollten Sie dauerhaft meiden, weil sie zu gefährlich für die Gesundheit sind. Sie schwächen Ihre Milz schneller wieder, als Ihnen lieb ist.

Smoothies, Obstsalat, Frucht- oder Joghurtshakes sind nicht als Zwischenmahlzeit geeignet, da sie den Körper kühlen und die wärmende Ernährung torpedieren.

Bevorzugen Sie Salate mit einem leicht bitteren Geschmack oder einer rötlichen Farbe, wie Radicchio oder Eichblattsalat. Geröstete Sonnenblumen-, Kürbiskerne oder Sesamsamen bringen Wärme in den Salat, was zudem noch köstlich schmeckt. Kauen Sie den Salat so lange, bis er sich im Mund warm anfühlt, um Ihre Magenenergie zu schonen oder essen Sie ihn erst, wenn etwas Warmes in den Magen gekommen ist.

Essen Sie möglichst keinen Fisch oder wenn, dann nur gut gebraten und wärmend gewürzt maximal einmal in der Woche. Bevorzugen Sie heimische Fische aus Seen oder Flüssen, wie z.B. Forelle. Vielleicht hilft Ihnen der Gedanke, dass Sie „Flipper“ töten, wenn Sie Fische aus dem Meer konsumieren, da der unbrauchbare „Beifang“ verletzt wieder ins Meer zurückgeworfen wird und dort verendet.

Würzen Sie viel mit wärmenden Gewürzen wie weißem, grünem oder rotem Pfeffer, Kardamom, Koriander, Senfkörnern, Rosenpaprika, Kurkuma, Curry, Anis, Fenchel oder Zimt. Alle frischen Kräuter sind wärmend, liefern Vitamine und Bitterstoffe und bereichern jede Mahlzeit.

Besondere Beachtung verdient der Jahresurlaub. Häufig wird die Ernährung an heißen Urlaubsorten wenig berücksichtigt oder man hat den Eindruck, dass es nicht so schlimm ist, wenn man das Kühle oder Kalte vor Ort isst, wo es ja wächst. Dies ist für einen gesunden Organismus sicher richtig, bei einer geschwächten Milz oder einer Kälteerkrankung kann so eine Phase zu starken Rückschlägen führen, selbst wenn es nur eine Woche ist.

Nehmen Sie auch nach dem 30-Tage-Programm die Glückstage Ernst, an denen ohne Einschränkungen gegessen werden kann, wonach Ihnen der Sinn steht.

Verbannen Sie Ihre Waage an einem unerreichbaren Ort. Schauen Sie in Ihrem Kleiderschrank nach schönen Teilen, die Sie wieder tragen wollen und nehmen Sie diese zum Maßstab. Orientieren Sie sich an dem, was entspannt möglich ist, bei 20 Kilo Übergewicht und mehr ist die Rückkehr auf Größe 36 nicht realistisch.

Meiden Sie Mikrowelle und Süßstoff. Falls Sie sehr an die Mikrowelle gewöhnt sind, hilft es, sie für eine Weile in den Keller zu verbannen (und dann zu verkaufen).

Generell gibt es bei der wärmenden Ernährung, die sich ja am äußeren Klima orientiert, leichte Unterschiede zwischen Sommer- und Winternahrung, vorausgesetzt, es ist ein heißer Sommer!

### Wärmende Ernährung im Sommer

Versuchen Sie auch im Sommer ein leicht warmes Frühstück zu sich zu nehmen. Ideal wäre Porridge oder warmer Getreidebrei, sofern Sie es mögen.

Bedingung für eine leicht kühlende Ernährung ist ein langer heißer und trockener Sommer. Dann wachsen auch all die erfrischenden Früchte und Gemüse besonders gut. Diese Regel gilt für Menschen, die sich vorbeugend gesund ernähren wollen. Übergewichtige mit einer ausgeprägten Milzschwäche sollten zumindest im ersten Jahr auch im Sommer konsequent warm essen und lauwarm trinken. Gerade wenn das Kältephänomen sehr tiefgreifend ist, könnte sonst im Winter ein Jo-Jo-Effekt auftreten.

## Die Umstellungsphase - leicht und einfach

Wenn Sie im Internet, Zeitschriften oder Büchern nach einer gesunden Ernährung forschen, dann werden durchweg kühlende Nahrungsmittel als Heilsbringer und Schlankmacher vorgestellt.

Nun steht in diesem Buch etwas ganz anderes. Viele Zuhörerinnen nicken bei meinen Vorträgen bestätigend, weil sie die Prinzipien der wärmenden Ernährung leicht nachvollziehen können und trotzdem fällt es ihnen schwer, sich vorzustellen, was sie nun tun sollen.

Das war ein wichtiger Grund, dieses Buch zu schreiben. Nicht nur, dass Sie mit dem 30-Tage-Programm einen „Fahrplan“ haben, der Ihnen die Grübelei abnimmt und somit ebenfalls für die Milzstärkung förderlich ist, sondern auch, dass Sie mehr über die Hintergründe des Kältephänomens erfahren. Dadurch wird das 30-Tage-Programm zum Alltagsbegleiter und Ratgeber, denn es hält neben Vorschlägen für Mahlzeiten zahlreiche Impulse bereit, die Ihnen den Weg erleichtern sollen.

Die Mahlzeiten bestehen aus normaler Mischkost mit Fleisch. Falls Sie vegetarisch oder auch vegan leben, nehmen Sie die Produkte, mit denen Sie auch bisher das Fleisch bzw. Eiweiß ersetzt haben. Falls Sie die Abenteuerreise zum ersten Mal durchführen, sollten Sie auf keinen Fall die vegane oder vegetarische Variante wählen, wenn Sie bisher Fleisch gegessen haben. Das wäre zu abenteuerlich, denn zwei Umstellungen auf einmal fordern viel Veränderungsenergie und schwächen das Durchhaltevermögen.

Außerdem würde durch eine vegan-wärmende Ernährungsumstellung das Gewicht viel zu schnell purzeln. Die Auflösung des Kältephänomens braucht aber Zeit. Die Folge wäre der gefürchtete Jo-Jo-Effekt oder eine Stoffwechselblockade, weil zu wenig Kalorien zugeführt werden. Beides gilt es zu vermeiden.

Aus Sicht der chinesischen Medizin werden Milchprodukte oft als schädlich dargestellt. Zahlreiche Therapeut\_innen empfehlen diese bei chronischen Erkrankungen wegzulassen. Meine Erfahrung mit Patient\_innen ist, dass Milchprodukte einen emotionalen Charakter von Genährt-werden und Geborgenheit vermitteln. Unterschätzen Sie dies nicht und zwingen Sie sich nicht dazu, Milchprodukte wegzulassen. Denn wenn Sie zur Umstellung auf wärmende Ernährung auch noch alle Milchprodukte, wie Käse, Sahne oder Sauerrahm weglassen, entsteht nur wieder die Verknüpfung „Diät = Verzicht“. Ein Ersatz durch Milchalternativen, wie Sojamilch oder andere Produkte ist nicht wirklich sinnvoll, da genauso kühlend. Daher wäre es besser, Sie würden den Genuss zum Maßstab machen.

Übrigens gilt auch für laktosefreie Milch alles, was Sie eben gelesen haben. Laktosefreie Milch ist ein simpler Werbetrick, der Sie glauben macht, keine Laktose zu sich zu nehmen.

Genau genommen erhalten Sie aber ein Produkt dem Laktase zugesetzt wurde, um die Verdauung der Milch zu erleichtern. Also nicht „frei“, sondern zusätzlich mit synthetischen Stoffen belastet. Meistens liegt einer Milchunverträglichkeiten und Laktoseintoleranz ein „Kältephänomen“ zu Grunde, das weit fortgeschritten ist. Daher sollten Sie in diesem Fall wirklich auf Milch- und Milchersatzprodukte verzichten!

Eine Liste zur thermischen Qualität der einzelnen Lebensmittel finden Sie im Anhang.

## Emotionale Kälte und seelische Beschwerden - Essen als Belohnung I

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit, daher ist es auch nicht verwunderlich, wenn das Kältephänomen Auswirkungen auf die Seele hat. Meistens wird es daran deutlich, dass die Umsetzung der wärmenden Ernährung nicht gelingt.

Unser modernes Leben hält einige Faktoren bereit, die zu emotionaler Kälte beitragen. Ein Umstand ist natürlich, dass sich immer weniger Menschen Aufmerksamkeit schenken, weil ein Computer, das Handy oder die weite weite Welt wichtiger geworden sind.

*Wann haben Sie zuletzt in der Bahn oder an der Ampel bewusst aufgeschaut und die Menschen um sich herum wahrgenommen? jeder Mensch freut sich, wenn er wahrgenommen wird.*

An vielen Arbeitsplätzen zählt nur noch Leistung und Konkurrenzdenken bestimmt das Miteinander. Hilfe in schwierigen Situationen zu bekommen ist oft mit Formalitäten verbunden, die ermüdend sind und zum Rückzug verleiten. Aber wenn nur diese Faktoren krankmachend wären, müssten alle Menschen krank sein, die darin leben. Es scheint doch Unterschiede zu geben.

Bei manchen Menschen schlummert tief im Inneren die Botschaft, dass man es sich selbst nicht wert ist, für sich zu sorgen. „Selbst-nicht-wert“ untergräbt alle Gesundheitsbemühungen in letzter Konsequenz. Häufig liegt die Ursache in der Kindheit.

Eine wenig emotionale Mutter kann zu einem Kältephänomen oder einer Milzschwäche beitragen, wenn sie das Kind nicht nährt. Viele Mütter der Kriegs- und Nachkriegsgeneration sind ein Beispiel dafür, dass das Aufwachsen ihrer Kinder und die Erziehung vorwiegend von Regeln, Disziplin und Ordnung (Metallelement) geprägt waren. Kinder brauchen jedoch „einfach“ Fürsorge, Geborgenheit, Nahrung und eine sanfte Führung.

Für die gesunde Entwicklung eines Menschen ist es förderlich, wenn das Kind liebevoll beim Aufwachsen begleitet wird, um seine ihre Stärken zu entwickeln und Schwächen bewusst zu erkennen. Aus dieser liebevollen Nahrung des Erdelements entsteht ein liebevoller Umgang mit sich Selbst und Mitgefühl für andere. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, ergeben sich natürliche Spielregeln im Umgang miteinander: Weisheit statt Dressur, das Metallelement wird natürlich gestärkt.

Leider haben manche Menschen, deren Eltern die Kriegs- oder direkte Nachkriegszeit erlebt haben, selbst wenig emotionale Geborgenheit erfahren. Von Wachstum und Entwicklung keine Spur, es galt zu funktionieren. Daher wurde Essen nicht selten ein Ausgleich für emotionale Bedürfnisse und Gefühle des Mangels. Gerade süßes oder weiches Essen dient als Ersatz. Übergewicht war die Folge.

Der Versuch mit einer kühlenden, weil vermeintlich schlank machenden Ernährung Abhilfe zu schaffen, muss in diesem Fall scheitern. Die typischen „Kältezeichen“ sind nun, da Sie sie erkennen können, mehr als offensichtlich. Bei vielen Frauen sieht man bläulich-livide Verfärbungen am Dekollete, an den Händen oder an der Innenseite der Sprunggelenke im Bereich des Nierenmeridians. Kein Wunder, dass diese Frauen oft sehr „verfroren“, müde, erschöpft und unzufrieden sind.

Die Folgen des Kältephänomens sollen durch besonders „gesunde“ Ernährung in die Knie gezwungen werden. Diät ist das Zauberwort für Gesundheit geworden, liebevolle Fürsorge und innere Weisheit ist nicht gefragt. Bedürfnisse nach Wärme, Geborgenheit und Entspannung fallen Disziplin und Verzicht zum Opfer. Die emotionale Kälte ist so sehr verinnerlicht worden, dass sich viele Menschen selbst nicht mehr gut versorgen und auf ihre Bedürfnisse hören. Vertrauen in sich, das Selbst-Vertrauen wird zum Fremdwort.

Häufig höre ich von Patient\_inn\_en zu Beginn der Empfehlungen der wärmenden Ernährung Sätze wie „das bekomme ich nicht hin“, „so kann ich mich nicht ernähren“, „dafür habe ich keine Zeit“. Dies bringt sehr genau die Haltung gegenüber sich selbst zum Ausdruck. Wir erwarten Höchstleistungen von uns, sind aber nicht bereit, die Voraussetzungen zu schaffen.

*Mit unserem Auto würden wir nicht so umgehen. - wenn wir von ihm hohe Leistung erwarten, würden wir uns darum kümmern, dass alles in Ordnung ist.*

Daher ist die wärmende Ernährung nach der anfänglichen Euphorie eine Herausforderung für uns selbst. Sie kann ein Prozess sein, der die Liebe zu sich selbst fördert und stärkt. Dies geht jedoch nicht von einem Tag auf den anderen, vor allem, wenn man Liebe nicht gewohnt ist. Das ist leider bei vielen Kindern der Kriegs- und Nachkriegseltern der Fall, als nur Leistung zählte.

Die Herzenskälte, die wir sozial und gesellschaftlich erleben, ist nicht nur die Folge unserer Kindheit. Die Organ-Uhr macht deutlich, wie stark sich die Kälte durch falsche Ernährung bis zum Herz als unserem „Feuerorgan“ durchzieht, das eigentlich selbst Wärme und Herzengüte braucht, um gesund zu bleiben. Das hört sich für Sie überzogen an? Probieren Sie es einfach einmal für vier Wochen aus: wenn sie selbst gut genährt sind und sich wohlfühlen, dann haben Sie viel mehr zu geben, als wenn Sie immer kämpfen müssen und Ihren Körper mit einem unnötigen Aufwärmprozess erschöpfen.

Glauben Sie immer noch, dass Disziplin und Selbstbeherrschung mit kühlenden Diätvorschriften das Richtige gegen Ihr Übergewicht sind?

Was brauchen Sie, um Ihr Bedürfnis nach Wärme, Liebe und gutem Essen anzuerkennen? Vertrauen Sie Ihrem Körper, dass er Ihnen zeigt, was richtig ist!

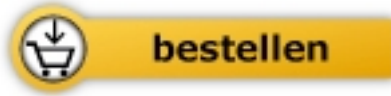


Karoline Dichtl

## [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)