



FOTO: © ISTOCK - KRBLOKHIN

# Wärmendes für

Wie Sie gesund durch den Winter kommen bzw. Ihre Abwehrkräfte stärken – mit altbewährten Hausmitteln, dem Wissen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), wertvollen Tipps aus der TEM (Traditionelle Europäische Medizin) und insbesondere mit saisonalen Lebensmitteln.

■ TEXT: DR. CLAUDIA NICHTERL

Die 5-Elemente-Ernährung (bekannt aus der TCM) hat auch hierzulande ihre Gültigkeit und lässt sich mit Lebensmitteln, die quasi vor der Haustür wachsen, sehr gut umsetzen. Denn: Sie legt Wert auf regionale und saisonale Nahrungsmittel, im Idealfall aus biologischem Anbau. Ein wichtiger Grundsatz lautet: Was zu einer bestimmten Zeit bei uns wächst, tut auch unserem Körper gut.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den Jahreszeiten die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – zugeordnet, die gleichzeitig auch einen bestimmten Geschmack und bestimmte Organe unseres Körpers repräsentieren. Das erklärt anschaulich, warum wir in den verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse haben. Im Frühjahr freuen wir uns auf das erste Grün und frische, munter machende Zutaten. Im heißen Sommer lieben wir Salate und kühlende, erfrischende Obstsorten. Zur Erntezeit nutzen wir Kürbis und Mais, um unserem Körper Kraft zu geben. Im Herbst und Winter bevorzugen wir warme Suppen, deftige Eintöpfe oder Sauerkraut. Unser Körper signalisiert uns, was uns guttut und wir tun gut daran, wieder vermehrt auf die Signale des Körpers zu hören.

Das Lebensmittelangebot in unseren Supermärkten ist allerdings immer gleich, und so ist uns – angebotsbedingt – das Wissen und auch die Intuition, was uns zu welcher Zeit guttut, teilweise abhandengekommen. Das ganze Jahr über sind die meisten Lebensmittel verfügbar, egal wie geschmackslos und wie weit gereist sie sind. Wir wollen Sie dabei unterstützen, Ihren natürlichen Rhythmus wieder wahrzunehmen und auch im Winter auf das saisonale Angebot zurückzugreifen. Die bewusste Auswahl der Zutaten und die Art der Zubereitung stärken das Immunsystem und helfen Ihnen, gesund durch den Winter zu kommen. Das traditionelle Wissen der Chinesen, das vieles gemeinsam hat mit dem, was unsere Großeltern praktiziert haben, bietet wertvolle Tipps, um gut gewärmt und fit zu bleiben.

## THERMISCHE WIRKUNG

In der 5-Elemente-Küche werden Lebensmittel ihrer thermischen Wirkungsweise zugeordnet. Je nachdem, wie viel „Yin“ oder „Yang“ die Zutaten enthalten, gibt die thermische Wirkung Auskunft darüber, wie sich die Lebensmittel im Körper verhalten: heiß, warm, neutral, erfrischend oder kalt. Heiße und kalte Lebensmittel sollten nur in kleinen Mengen gegessen

werden oder als Ausgleich zur heißen bzw. kalten Jahreszeit verwendet werden. Kalt sind z. B. Melonen, Gurken oder Tomaten, ideale Zutaten im Hochsommer, um den Körper zu kühlen. Heiß sind z. B. Chili, Glühwein oder Knoblauch – Zutaten, die im kalten Winter gut geeignet sind, um uns zu erwärmen. Über das Jahr gesehen sollte ein Großteil unserer Ernährung aus wärmenden, neutralen und erfrischenden Zutaten zusammengesetzt sein. Je nach Witterung und Jahreszeit bzw. persönlichem Befinden können einzelne Schwerpunkte auf erfrischend oder wärmend gelegt werden.

Hilfreich ist auch die bewusste Auswahl der Kochmethode. So wirken alle wässrigen Kochmethoden, wie z. B. blanchieren, dünsten, mit Flüssigkeit kochen und das Würzen mit saftigen, grünen Kräutern, auf den Körper „yinisierend“, das bedeutet erfrischend und den Säfte-Aufbau unterstützend. Kochmethoden wie (an)rösten, grillen, braten und würzen mit scharfen oder wärmenden Kräutern wirken „yangisierend“, wärmen also den Körper und geben Energie („Qi“).

## GESCHMACKSSACHE

Neben der thermischen Wirkung werden Lebensmittel auch nach ihrem Geschmack

# alle Fälle

geordnet. Der Geschmack repräsentiert gleichsam auch eines der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die für eine bestimmte Wirkung im Körper stehen. Auch in unseren Breiten ist der Zusammenhang von Geschmack und Gesundheit in Sprichworten wie „Sauer macht lustig“ oder „Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund“ verewigt. In China heißt es: „Sauer reist zur Leber, bitter reist zum Herzen, süß reist zur Milz, scharf reist zur Lunge, salzig reist zu den Nieren.“

**Tipp:** Eine Übersicht über die Zuordnung der wichtigsten Lebensmittel und ihrer thermischen Wirkung gibt es als Tabelle GRATIS im Internet unter [www.essenz.at/Tabelle](http://www.essenz.at/Tabelle).

## INDIVIDUELLE ERNÄHRUNG

Die TCM sieht jeden Menschen als Individuum, das sich außerdem in einem stetigen Wandlungsprozess befindet. Was dem einen Menschen zuträglich ist, kann dem anderen Bauchschmerzen bereiten. Was einem im Frühling gut bekommt, kann zu einer anderen Jahreszeit weniger bekömmlich sein. Die gesunde Ernährung unterliegt somit einem stetigen Anpassungsprozess und sollte im Dienste unseres energetischen Gleichgewichts stehen.

Durch die Einteilung der Nahrungsmittel nach ihrer thermischen Qualität (heiß, warm, neutral, erfrischend, kalt), nach dem Geschmack und der Wirkrichtung kann Ernährung individuell an konstitutionelle, gesundheitliche und bioklimatische Bedingungen angepasst werden. Im Sommer sind erfrischende und kalte Nahrungsmittel angenehm kühlend für den Körper, und im Winter wird durch eine wärmende, nährnde Auswahl der Körper gut gewärmt, was auch die Abwehrkräfte stärkt. Gerade im Winter hat die Ernährung eine vorbeugende und die Gesundheit erhaltende Funktion, vor allem zum Ausgleich von klimatischen Einflüssen wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit. Sicher haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihnen nach dem Genuss von Rotkraut, einem Glas Rotwein oder

einem Lamm-Ragout ziemlich warm wurde. Es gibt also Lebensmittel, die in unserem Körper Wärme abgeben und uns dadurch „erwärmen“. Zu den wärmenden Nahrungsmitteln zählen durchwegs unsere traditionellen Wintergemüse, wie z. B. Porree, Kraut, Kürbis und Fleisch von einheimischen Wildarten, wie z. B. Hirsch und Fasan. Aber auch Walnüsse, Maroni und nicht zu vergessen die Auswahl an Trockenfrüchten.

## WENIGER ROHKOST, MEHR GEKOCHT

Stellen Sie Ihre Ernährung auf die kalte Jahreszeit ein. Häufige Rohkost- und Obst Mahlzeiten, aber auch die heißgeliebten Zitrusfrüchte sind aufgrund ihrer thermischen Wirkung für den Körper sehr kalt und damit in der kühlen Jahreszeit zuweilen belastend. Kennen Sie das: Immer kalte Hände und Füße, frösteln Sie häufig? Beginnen Sie den Tag mit einem warmen Frühstück und spüren Sie den Unterschied! Ein gekochter Getreidebrei aus gerösteten Haferflocken oder Dinkelgrieß, verfeinert mit geriebenen Mandeln oder gehackten Walnüssen und einem Apfel- oder Birnenkompott ist ein guter Start in den Tag.

Ein gekochtes Mittagessen ist jedenfalls besser als die Wurst- oder Käsesemmel

zwischen durch. Mit einem gut gewärmten Gefühl im Bauch sind Sie nicht so anfällig für Erkältungskrankheiten. Vitamine und Mineralstoffe bekommen Sie aus so wertvollen Zutaten wie Kürbis, Sauerkraut, Rotkraut, Karotten und Kartoffeln. Ergänzt mit hochwertigen kaltgepressten Ölen (Leinöl, Walnussöl, Haselnussöl, Kürbiskernöl), Nüssen und Samen sind Sie für einen kalten Winter bestens gerüstet.

Als Abendessen empfiehlt sich ein Gemüseintopf aus Wurzelgemüse mit Getreide oder eine schmackhafte Suppe. Auch die Getränke sollten im Winter bevorzugt warm oder heiß getrunken werden. Die Auswahl an schmackhaften Kräuter- und Früchtetees lässt heute kaum mehr Wünsche offen. So phantasievolle Mischungen wie Apfel-Zimt-Tee oder Gewürztee mit Ingwer oder Kardamom und ab und zu ein Glas Rotwein oder Glühwein sind die richtige Wahl bei regnerischem und kaltem Wetter.

## WINTERGEMÜSE: BUNT & VIELFÄLTIG

Die Empfehlung, auf saisonale und regionale Zutaten zurückzugreifen, ist für viele oft beängstigend. Kann das funktionieren? Brauchen wir nicht auch die Vitamine aus Orangen und Mandarinen, um gesund zu bleiben?

Es ist ein Vorurteil, dass das heimische Lebensmittel-Angebot unzureichend sei. Und ehrlich gesagt schmecken Erdbeeren oder Tomaten im Dezember nicht wirklich aufregend. Die Empfehlung, heimische Zutaten zu bevorzugen, heißt auch nicht, →

„ Vitamine und Mineralstoffe bekommt man jetzt aus wertvollen Zutaten wie Kürbis, Sauerkraut, Rotkraut, Karotten und Kartoffeln, am besten ergänzt mit hochwertigen kaltgepressten Ölen, Nüssen und Samen. “



dass Sie überhaupt keine Südfrüchte oder exotischen Zutaten verwenden dürfen. Vielmehr gilt es, etwas Bewusstsein zu schaffen und im Idealfall auf fair gehandelte Zutaten auszuweichen bzw. möglichst jene mit kurzen Transportwegen zu bevorzugen. Trotzdem möchte ich Ihnen Lust machen auf die Vielfalt und Farbpracht von heimischem Wurzelgemüse, Kraut und Rübensorten:

Wurzelgemüse und Wintersalate sind Vitaminbomben und bieten ein abwechslungsreiches Farbspektrum. Von rot-violetten Zwiebeln, kräftig lila gefärbtem Rotkraut bis zu den Grüntönen von Kohl, Wirsing, Kohlsprossen, Porree, Endivien- und Vogerlsalaten. Sonnig gelb und orange leuchten Kürbis, gelbe Rübe, Karotten und auch Trockenfrüchte wie Marillen, Apfelfringe oder leicht bräunliche Nüsse. Kräftiges Rot liefern Rote Beete und diverse Apfelsorten. Nach TCM sind die hellen und weißen Zutaten sehr gesund, weil sie dem Metall-Element zugeordnet werden und so die Lunge (zuständig für die Abwehrkräfte) stärken. Die wichtigsten Vertreter sind Rettiche, Chinakohl, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Kren und Ingwer.

**Tip:** Saisonkalender fürs ganze Jahr finden Sie unter [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

## KRÄUTER, GEWÜRZE: WÄRMEND & ANREGEND

Bevor im Mittelalter erwärmende Gewürze aus Asien und dem Orient in unsere Küchen Einzug hielten, mussten wir uns im winterlichen Europa mit Alkohol begnügen, um der Kälte zu trotzen. Gewürze wie Zimt, Pfeffer, Muskat, Chili, Curry, Ingwer und Nelken bereichern aber inzwischen unsere Speisen und wärmen Körper und Geist. Unsere Großmütter verwendeten diese Gewürze traditionell und instinktiv in der kalten Jahreszeit. Wenn Ihnen kalt ist, greifen

Sie regelmäßig zu wärmenden Gewürzen. Winter ist auch die Jahreszeit, in der wir uns weniger bewegen und der Körper wegen Kälte und längerer Dunkelheit nach mehr Fett und Eiweiß verlangt bzw. die Kost insgesamt deftiger und üppiger ausfällt. Damit der Stoffwechsel nicht allzu träge wird und die herzhafte, stärkenden Mahlzeiten bekömmlich sind, erweisen sich Gewürze als sehr hilfreich. Insbesondere Fett wird besser verwertet und landet nicht auf den Hüften, wenn frischer Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Nelke, Zimt, Kreuzkümmel, Chili, Wacholder oder die Verwendung von Alkohol den Stoffwechsel unterstützen. Gut gewürzte Speisen und Getränke wärmen den Körper, stärken die Abwehrkräfte und heben die Laune, weil sie das Yang-Qi, unser Lebensfeuer, nach oben zum Herzen, zum Gehirn und nach außen an die Körperoberfläche leiten, wo dann eindringende Nässe und Kälte effektiver abgewehrt werden kann. Die beliebten Südfrüchte (Orangen, Bananen, Mandarinen), kalte Müslis mit Joghurt, Rohkost oder Sauermilchgetränke wirken thermisch kühlend und bewirken genau das Gegenteil. Sie kühlen und verlangsamten das Yang-Qi, was uns für Erkältungen, Schleimerkrankungen (z. B. Sinusitis) oder Übergewicht anfällig macht. Gekochte Speisen, gewürzt und dynamisiert nach den fünf Elementen, Gewürztees und lang gekochte Kraftsuppen sind daher die bessere Wahl.

## WICHTIGE HAUSMITTEL & HEILKRÄUTER

Schnupfen, Husten, Halsschmerzen – das sind häufige Begleiter im Winter. Sie sind lästig, aber meist nicht besorgniserregend. In den meisten Fällen wird der Körper ohne Medikamente mit Erkältungen fertig. Wichtig ist, sich Ruhe zu gönnen und ein paar Tage kürzer zu treten.

Wenn sich ein grippaler Infekt anbahnt, trinken Sie einen Tee aus Ingwer und Frühlingszwiebel, mit etwas Rohrzucker gesüßt, und packen Sie sich ins Bett. Die Schärfe öffnet Ihre Poren. Sie beginnen zu schwitzen und die Krankheitskeime können entweichen. Allerdings können so auch externe pathogene Faktoren wie Kälte, Nässe und Wind eindringen. Deshalb achten Sie darauf, dass Sie im Bett „ausschwitzen“. Hier noch weitere Tipps und wichtige Hausmittel, die die unangenehmen Beschwerden lindern:



FOTO: © ISTOCK - PEARL2295

## Hausmittel gegen Husten

- 1 TL getrockneter Thymian, 1 TL getrocknete Salbeiblätter, 100 g gehackte Zwiebel, 100 g Kandiszucker vermischen und in einem Topf langsam aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Mischung dann warm in ein Schraubglas umfüllen und abkühlen lassen. Davon 3-mal täglich einen Teelöffel trinken. Sie können den Saft bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.
- Zwei ganz alltägliche Zutaten – Zwiebel und Schmalz – ergeben ein wirksames Mittel gegen Viren und Bakterien. Schmalz langsam in einer Pfanne erwärmen, mit klein geschnittenen Zwiebeln vermischen und kurz rösten, bis die Zwiebel glasig sind. Die Mischung etwas abkühlen lassen, auf ein Küchentuch oder eine Stoffwindel streichen und den Zwiebelwickel auf die Brust legen. Der Wickel wirkt schleimlösend und erleichtert das Abhusten. Bitte achten Sie auf die Qualität der Zutaten (idealerweise Bio), das garantiert einen angenehmen Geruch und eine hohe Wirksamkeit.
- Hustensaft aus Zwiebeln: Dazu eine Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Schraubglas füllen. Mit 2 bis 3 EL braunem Zucker bedecken und das Glas verschließen. Innerhalb von 2 bis 3 Stunden bildet sich ein Zwiebelsirup, der krampf- und schleimlösend bei Husten wirkt.
- Schwarzer Rettich und Kandiszucker sind ein weithin verbreitetes Hustenmittel. Vom Rettich die Kappe abschneiden, mit einem spitzen Messer aushöhlen und ein kleines Loch in den Boden stechen. Den Rettich dann mit



**BUCH  
TIPP**

**Warmes  
für kalte Tage**  
von  
Dr. Claudia Nichterl,  
AvBuch, € 19,90.

Erhältlich unter [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at), Tel.: 0681/20 40 84 85



„Damit der Stoffwechsel nicht allzu träge wird und die herzhaften, stärkenden Mahlzeiten bekömmlich sind, erweisen sich Kräuter und Gewürze als hilfreich. Insbesondere Fett wird besser verwertet, wenn frischer Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Nelke, Zimt, Kreuzkümmel, Chili oder Wacholder den Stoffwechsel unterstützen.“

Kandiszucker (oder Honig) und klein geschnittenem Rettich füllen und in ein Glas stellen, sodass der Sirup unten abfließen kann. Der entstehende Hustensaft enthält ein natürlich wirkendes Antibiotikum, welches der Darmflora nicht schadet. Diesen schmackhaften Sirup 2- bis 3-mal täglich (1 Teelöffel) einnehmen.

- Ein Bad mit ätherischen Ölen hilft, den Schleim zu lösen. Besonders geeignet sind Bäder mit Zusätzen aus Menthol, Eukalyptus oder Thymian. Achtung: Bei Fieber kein Bad nehmen – das strengt den Kreislauf zu sehr an.
- Kopf von schwarzem Rettich wegschneiden, dann der Länge nach halbieren und die Schnittflächen etwas aushöhlen. Dann die Schnittflächen dick mit braunem Kandiszucker belegen und warten bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den ausgetretenen Rettich-Saft löffelweise einnehmen (3-mal täglich einen Esslöffel).

### Hausmittel gegen Schnupfen

- Seit Jahrzehnten bekannt sind Kneipp-Anwendungen, wie z. B. ein ansteigendes Fußbad, das bei verstopfter Nase für Besserung sorgt. Dazu am besten einen Eimer in die Badewanne stellen. Sie setzen sich auf den Badewannen-Rand. Die Temperatur des Fußbads durch Wassernachgießen nach und nach von etwa 34 °C innerhalb von 20 Minuten auf etwa 41 °C steigern. Danach die Füße abtrocknen, warme Socken anziehen und eine halbe Stunde ruhen.
- Ein bewährtes Hausmittel bei Schnupfen ist Majoranbutter. Für die Zubereitung 100 Gramm Bio-Butter in einem Topf schmelzen und eine Handvoll frischen Majoran – klein gehackt – dazu geben. Den Topf dann im Wasserbad für 30 Minuten stehen lassen, immer wieder umrühren. Danach die Majoranbutter durch ein Tuch abseihen, in ein Schraubglas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren (Haltbarkeit bis zu einem Jahr). Bei Schnupfen 3- bis 5-mal täglich ein streichholzgroßes Stück Butter in jedes Nasenloch geben.
- Tee bei Erkältung: 60 g Anisfrüchte, 40 g Thymiankraut, 30 g Fenchelsamen, 20 g Salbeiblätter. 1 bis 2 TL mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Zweimal täglich eine Tasse trinken. Wenn Sie auch Halsweh haben, eignet sich Salbeitee sehr gut zum Gurgeln, da er entzündungshemmend wirkt. ♦

### TEM-TIPPS FÜR KALTE TAGE

Zusammengestellt von Ing. Michaela Hauptmann, Vital- und Ernährungstrainerin, Expertin für Traditionelle Europäische Medizin

**Besser Gekochtes.** Rohe, ungekochte und kalte Speisen bringen im Winter kaum Wohlbefinden. Hingegen weckt der Geruch eines über lange Zeit geschmorten Eintopfes ein wohliges Gefühl. Eintöpfe, denen durch lange Garzeiten viel Energie zugefügt wird, sind deshalb im Winter sehr beliebt. Je nach Konstitution und Notwendigkeit werden sie mit unterschiedlichen Gewürzen temperiert – in der TEM spricht man beim Würzen von Speisen gerne vom Temperieren, da jedes Gewürz einen speziellen Einfluss auf das Temperament hat und ausgleichend wirkt. So kann man ein Grundrezept kochen und dann am Tisch individuell für die Familienmitglieder würzen.

**Feuchte & Wärme.** Im Winter ist das Funktionsprinzip des Phlegmas dominant – das bedeutet: kühl und feucht. Dies gilt es auszugleichen und zu harmonisieren. Das Austrocknen der Schleimhäute führt oft zu Infekten. Verkühlung, Husten, Schnupfen und Heiserkeit stehen auf der Tagesordnung. Daher ist es wichtig, die nährenden Feuchte zu bewahren, zu erwärmen und zu stärken. Die Qualität der Winterkost soll warm, nährend, aber nicht belastend sein. Der Stoffwechsel wird durch warme Speisen, Getränke und Bewegung erwärmt und aktiviert.

**Bewegung am Tag.** Auf Bewegung in der frischen Luft darf im Winter nicht vergessen werden, jedoch, wenn es hell ist und nicht spät abends. Die Kälte der Nacht wirkt kontraproduktiv auf das Immunsystem.

**Lebensmittel im Winter.** Angenehme, winterliche Lebensmittel sind Kraut, überhaupt alle Kohlgewächse und auch Linsen, Wurzelgemüse, Knollengemüse, Lauch, Feigen, Geflügel und Butter. Im Winter, wenn die Tage kurz und die Nächte lang sind und uns das Sonnenlicht fehlt, wirken Mandeln, Kamille, Melisse, Thymian, Rose, Pfeffer, Zwiebel und Apfel stärkend auf unser Nervensystem. Wärmerende Gewürze, die in Wintergerichten nicht fehlen sollten, sind: Muskatblüte und -nuss, Safran, Kakao, Senf, Pfeffer, Koriander, Gewürznelke, Zimt, Vanille, Kardamom, Galgant, Anis, Ingwer und Honig. Auch Rosinen geben eine gewisse Würze und wirken noch dazu Phlegma-verbessernd.

**Getreidesorten.** Von den Getreiden ist Gerste im Winter empfehlenswert, weil sie direkt auf die Lunge wirkt. Gerstenwasser, auch als Barleywater bekannt, ist ein altes Rezept – ein wohltuendes Getränk, das die Schleimhäute befeuchtet und die Lunge unterstützt: 2 bis 3 getrocknete Marillen, 2 getrocknete Feigen, 1 cm Ingwer fein hacken und mit 60 g Gerste sowie 1,5 Liter Wasser zwei Stunden auf kleiner Flamme sieden, nicht kochen. Dann abseihen und mit dem Saft einer Zitrone abschmecken. Dieses Rezept kann individuell angepasst werden. Etwas Thymian oder Rosmarin dazu, auch getrocknete Lavendel- oder Holunderblüten schmecken und tun gut. Einfach ausprobieren, welche Geschmacksrichtung Ihnen besonders zusagt. Die gekochte Gerste nicht wegwerfen, sondern zum Frühstück essen.

Mit dem Februar neigt sich der Winter dem Ende zu und doch ist es oft der kälteste Monat. Das Phlegma erreicht hier seinen Höhepunkt, daher speziell Milchprodukte, Fische und Bier in diesem Monat nur in geringeren Mengen konsumieren. Gegen Ende Februar gilt es, besonders die Leber zu stärken, um den Winterschleim abstoßen zu können. Bitter und sauer steht nun bei den Geschmäckern im Vordergrund. Der Frühling mit all seinen frischen Kräutern lässt nicht mehr lange auf sich warten.