

Pressemitteilung: Service

20. Januar 2012

Wärmen von innen – ganz einfach

Für die frostige Jahreszeit gibt die BERGISCHE Tipps, um den Körper von innen aufzuheizen. Ganz einfach mit Hilfe schmackhafter und gesunder Lebensmittel..

Solingen. Minustemperaturen und ungemütliche Witterung mit Regen und Schnee spiegelt der Körper, indem er auf die fehlenden Energiequellen Licht und Wärme reagiert: zum Beispiel mit schnellem Frösteln, kalten Gliedmaßen, Müdigkeit und Antriebsschwäche. „Aus diesem Grund haben wir im Winter ein gesteigertes Bedürfnis nach deftigen Speisen und heißen Getränken“, sagt Doris Hengesbach, Ernährungsberaterin und langjährige Kooperationspartnerin der BERGISCHEN.

Auflauf statt Salat

Dem sollte man getrost nachkommen, sagt sie: „Wer keine Lust auf Rohkost, Südfrüchte und gekühlten Saft hat, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Wir spüren instinktiv, was der Körper braucht.“ Das seien jetzt vor allem warme Getränke wie Wasser und Yogitee, die beliebte klassische Hühnersuppe und leckere Aufläufe aus Sauerkraut, Kohl oder anderem Wintergemüse. „Das sind unsere traditionellen Feldfrüchte von früher. Kohl zum Beispiel wurde lange gekocht und mit Fett angereichert. Das machte satt und hielt warm.“

Welche Lebensmittel sonst noch wärmen

Wer schnell friert, dem rät Doris Hengesbach zusätzlich zu wärmenden Speisen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. „Das sind zum Beispiel Nahrungsmittel aus dem Meer wie Fisch und Meeresfrüchte: Lachs und geräucherte Fische wirken heiß, Schrimps sind warm. Das gleicht die Verhältnisse im Körper aus.“ Der thermische Einfluss der Lebensmittel aus dem Meer bezieht sich vor allem auf Nieren und Blase, die den Haushalt von Flüssigkeiten regeln. Gewürze wie Kardamom, Knoblauch, Zimt, Chili, Nelken, Fenchel und Anis wärmen ebenfalls von innen. Ingwer wirkt zudem noch antibakteriell, zum Beispiel bei Erkältungen.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.845 (mit Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 29. Februar 2012.