

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 4

Artikel: Warme und kühle Wohltaten
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981518>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Warme und kühle Wohltaten

Ob Gurke oder Grünkohl, Kräutertee oder Kuhmilch – jedes Lebensmittel hat eine thermische Wirkung. Das nutzen die grossen naturheilkundlichen Medizinalsysteme, um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Text: Petra Horat Gutmann

Jedes Nahrungsmittel entfaltet gemäss Europäischer Humoralmedizin, Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) eine thermische Wirkung. Das spüren wir instinktiv, wenn wir uns im Sommer vermehrt zu Gurken, rohen Früchten und Blattsalat hingezogen fühlen, im Winter dagegen zu Kohlgemüse, dampfenden Suppen und wärmenden Gewürzen. Erstere kühlen bei Sommerhitze, Letztere vertreiben eingedrungene Kälte.

Die Konstitution zählt

Welche Kostform ist denn nun der beste Begleiter? Rohkost? Gekochtes Essen? Paleodiät? Vegetarisch? Vegan? Mit der Wirkung von Lebensmitteln beschäftigt sich der deutsche Ernährungsberater Roland Possin seit 25 Jahren. In seine Praxis kommen viele Ratsuchende. «Man kann die Menschen nicht über einen Kamm scheren. Erst aus dem individuellen Temperament erschliesst sich, welche Lebensmittel und welche Kostform besonders hilfreich sind, um ein Leben in Gesundheit und Harmonie zu führen», erklärt er. Tatsächlich spielt das Temperament oder die «Konstitution» in allen grossen naturheilkundlichen Medizinalsystemen eine wichtige Rolle.

Nehmen wir die Europäische Humoralmedizin. Sie geht auf die Lehre des griechischen Arztes Hippokrates (460–370 v. Chr.) von den vier Temperaturen zurück. Vereinfacht ausgedrückt besagt sie, dass in

Körper und Geist der meisten Menschen ein bestimmtes «Temperament» oder «Element» vorherrscht: Feuer, Wasser, Luft oder Erde. Entsprechend gibt es Feuer-, Wasser-, Luft- und Erde-Typen. Bemerkenswert: Jedes Temperament neigt zu unterschiedlichen körperlichen Eigenheiten, Verhaltensweisen und gesundheitlichen Beschwerden.

Wasser und Feuer

Was hat das nun mit der thermischen Wirkung unserer Lebensmittel zu tun? Ein ganze Menge, wie folgendes Beispiel zeigt: Menschen vom Feuer-Naturell («Pitta» im Ayurveda) entwickeln besonders häufig Hitzesymptome. Beispielsweise brennende Beschwerden in Magen, Darm, Augen und anderen Organen, entzündliche Veränderungen von Haut und Schleimhäuten, Herzerkrankungen, Leber- und Gal-lestörungen, Hitzewallungen und übermässiges Schwitzen. Ein heiss-schwüler Sommertag und eine scharfe Mahlzeit können ausreichen, um bei einem Feuer-Typ heftige Hitzebeschwerden auszulösen. Dem Wasser-Typ dagegen («Kapha» im Ayurveda) mangelt es an eben diesem Feuer. Er neigt folglich zu Kältestörungen, friert leicht, sein Stoffwechsel ist träge, die Verdauung ebenso. Häufige Gesundheitsbeschwerden hängen mit einer zu tragen Zirkulation der Körperflüssigkeiten zusammen und mit einem schwachen Verdauungsfeuer. Der Wasser-Typ ist



deshalb besonders anfällig für Erkältungskrankheiten, Verschleimung der Nasennebenhöhlen, Ödeme, Lymphstörungen und Übergewicht.

Luft und Erde

Auch der Luft-Typ benötigt Wärme, aber sie darf nicht zu stark sein. Denn sein Naturell ist feingliedrig und nervös. Er neigt zu Erkrankungen von Nervensystem und Bewegungsapparat («Vatatyp» in der ayurvedischen Medizin).

Anders der robuste Erd-Typ: Bei ihm stehen Verhärtungs- und Versteifungstendenzen im Vordergrund. Dem Erd-Typ tut deshalb Nahrung besonders gut, die stärker durchwärmt und gleichzeitig lösend wirkt. Zum Beispiel mediterrane Gewürze, Kräuter und Kohlgewächse. Die mangelnde Leichtigkeit und Flexibilität dieses Naturells kann sich zum Beispiel in der Neigung zu Versteifungen an Muskeln und Gelenken, Sklerosen und Steinbildung ausdrücken (Niere, Harnblase, Gallenblase).

Unterwegs in die Mitte

Die Frage liegt auf der Hand: Wäre eine «goldene Mitte» nicht ideal? Feuer, Wasser, Luft und Erde in Balance? Von jedem Element genug, von keinem zu

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) unterscheidet fünf verschiedene Temperaturstufen, nach denen einzelne Nahrungsmittel klassifiziert werden:

- * heiss
- * warm
- * neutral
- * erfrischend/kühl
- * kalt

Auch der **Zerkleinerungsgrad** kann die thermische Wirkung von Speisen beeinflussen: Geriebene oder pürierte Lebensmittel geltend als wärmend.

Ein kühlender roher Apfel wird als gekochtes **Kompott** neutral und entwickelt – insbesondere frisch dampfend – samt Zimt, Ingwer und Nelken wärmende Eigenschaften.





viel? Genau in diese Richtung zielen die Empfehlungen aus Ayurveda, TCM und hippokratischer Temperamentenlehre bzw. europäischer Humoralmedizin. Sie helfen uns, mehr in die Mitte zu gelangen.

Kehren wir zurück zum Beispiel der Hitzestörungen. Diese können grundsätzlich jedes Naturell befallen. Doch der Feuer-Typ ist besonders anfällig dafür – es sei denn, er gibt Gegensteuer. «Man braucht Hitzebeschwerden nicht einfach hinzunehmen oder mit Medikamenten zu unterdrücken. Man kann ihnen vorbeugen und sie lindern, indem man den Lebensstil und die Ernährung optimiert», erläutert Ernährungsberater Possin.

Kulinarisch bedeutet das: Scharfe Gewürze und Alkohol meiden, möglichst selten Gebratenes und Frittiertes essen. Neutrale und kühlende Lebensmittel bevorzugen; zum Beispiel Früchte und Gemüse – ausgenommen die wärmebildenden Kohlgemüse, Knoblauch, Zwiebeln und Lauch.

Umgekehrt gewinnt ein Wasser-Typ mehr «Feuer», wenn er warm isst und seine Speisen scharf würzt. Besonders wichtig ist auch, dass er kalte Lebensmittel meidet: «Das Wasser-Naturell sollte Milch, Fruchtsaft, Butter, Joghurt, Quark und Käse nach der Entnahme aus dem Kühlschrank erst einmal wärmer werden lassen», sagt Roland Possin. Zum Glück können wir die thermische Wirkung unserer Lebensmittel

häufig selbst beeinflussen. Eine einfache Faustregel: Unsere Lebensmittel werden «wärmer» durch Backen, Braten, Dämpfen, Garen, Schmoren und Trocknen. Sie werden «kühler» durch Einlegen in Wasser, Keimen, Tiefkühlen und durch das Weglassen wärmender Gewürze. Das zeīgt beispielsweise die Tomate: Sie wirkt roh genossen kühlend, zur dampfenden Suppe verarbeitet neutral. Oder Früchte: Die meisten sind neutral bis kühlend, zu Kompott verarbeitet aber wärmend.

Gemeinsam im Einklang

Wie soll das nun bloss am Familientisch funktionieren, wenn dort vier unterschiedliche Temperamente gemeinsam essen? Das geht dān zum Beispiel so: «Der Koch oder die Köchin würzt die Speisen so leicht, dass jeder im Einklang mit dem eigenen Temperament nachwürzen kann», empfiehlt Roland Possin. Mit anderen Worten: Jeder hilft sich selbst! Ein Feuer-Typ, der erkannt hat, was ihm schadet, wird eher der Versuchung widerstehen, sein Essen scharf nachzuwürzen. Der Luft-Typ wird schauen, dass er etwas Warmes und Saftiges in den Bauch bekommt. Der Erd-Typ wird mehr Früchte und Gemüse essen statt Fleisch und Wurst. Und der Wasser-Typ wird Kuhmilchprodukte wohldosiert verzehren und sein Essen kräftig nachwürzen.

Beispiele thermischer Wirkung:

Gewürze

gelten als wärmend bis heiß

aber: Kurkuma, Minze und Salbei gelten als kühlend

Hafer

wirkt leicht wärmend (besonders als frisch gekochter Porridge)

Gesäuerte Milchprodukte

(Joghurt, Buttermilch) wirken kalt bis kühlend

Öle und Fette

wirken neutral

Anmerkung: Die Angaben zur thermischen Wirkung der Nahrungsmittel schwanken von Quelle zu Quelle.

Thermische Wirkung beeinflussen:

Lebensmittel «heiss» machen:

- mit feurigen Gewürzen würzen, in Alkohol einlegen, braten, frittieren, grillieren

Lebensmittel «erwärmen»:

- kochen, dünsten, schmoren, garen, backen, kleinschneiden, pürieren, einlegen, trocknen

Lebensmittel «kühler» machen:

in Wasser oder Sojasauce einlegen

- Lebensmittel «kalt» machen:
einfrieren

Einige Ausnahmen aus dem Ayurveda:

Cashewnüsse erhöhen trotz des «süßen» Geschmacks Pitta und reduzieren Kapha.



Zwiebeln reduzieren mit ihrer «erhitzenden» Qualität Vata, obwohl sie einen «scharfen» Geschmack haben.



Gewürznelken wirken «scharf», senken jedoch durch ihre «kühlende» Wirkung Pitta.



Steinsalz und Meersalz sind zu unterscheiden:

Während Meersalz einen stark «erhitzenden» Effekt besitzt und dabei anregend auf Pitta wirkt, gilt Steinsalz als «ausgeglichen».

