

Karoline Dichtl

Das **KÄLTE**
PHÄNOMEN

Der Einkaufshelfer

Wie Sie die wärmende Ernährung
leicht in Ihren Alltag integrieren

**Neu überarbeitete und
erweiterte Ausgabe**

Inhaltsverzeichnis

Der Einkaufshelfer – Hilfe für den Alltag mit wärmender Ernährung

Das Wandlungsphasenmodell – Die Grundlagen

Die Fünf-Elemente-Lehre – Ein Überblick

Goldene Regeln der wärmenden Ernährung Eine Zusammenfassung

Thermische Qualität von Nahrungsmitteln – Das Kernstück

Milch(ersatz-)produkte – kalte und warme Qualität

Fleisch und Fisch – Gesundes Fleisch von gesunden Tieren

Getränke und Alkoholika – Der letzte Schliff

Der Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse Die richtige Zeit für Abwechslung

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente Ein Blick auf die Details

Das Punktesammeln Die wärmende Ernährung auf den Punkt gebracht

Frühstücksvorschläge und deren Punktezahl

Mittagessen und deren Punktezahl

Abendessen und deren Punktezahl

Punkte sammeln - 300plus als Tagesziel

Der 30-Tage-Plan - Einkaufslisten für die wärmende Ernährung

Quellenangaben - Das eine nährt das andere

Die Autorin - Naturheilkunde und Schulmedizin vereint

Der Einkaufshelfer

Hilfe für den Alltag mit wärmender Ernährung

Das „Kältephänomen“, das 2014 zum ersten Mal erschien, inspiriert viele Menschen, die wärmende Ernährung der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren. Dabei dauert es einige Zeit, bis man die thermische Qualität von Nahrungsmitteln verinnerlicht hat. Deshalb wurde dieses kleine Büchlein für den Alltag entworfen, damit Sie im Restaurant oder im Lebensmittelladen schnell und unkompliziert die thermische Qualität von Lebensmitteln nachschauen können. Das Kernstück ist daher die farbige Lebensmitteltabelle, in der annähernd 300 Nahrungsmittel klassifiziert und der thermischen Qualität von kalt - kühl - neutral - warm bis heiß zugeordnet sind.

Außerdem finden Sie die goldenen Regeln der wärmenden Ernährung kompakt zusammengefasst, so dass Sie sich in den ersten Monaten immer wieder an die grundlegenden Prinzipien erinnern können. Der Saisonkalender dient dazu, dass Sie auf einen Blick erkennen, welche Gemüse und Früchte zu welcher Jahreszeit natürlich reif sind, denn in den Auslagen der Supermärkte gelingt das nicht unbedingt. Importware ist das ganze Jahr über verfügbar.

Die Informationen zu Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Getränken sind dem Buch „Das Kältephänomen“ entnommen, damit Sie sie ebenfalls im Alltag schnell zur Hand haben. Mit der Zeit werden Sie selbst die Qualität der

einzelnen Nahrungsmittel wieder spüren. Da sich viele Leser*innen Sorgen über die Vitaminversorgung machen, wenn Sie vorwiegend gewärmtes, gegartes, gebackenes, gebratenes oder gedünstetes essen, habe ich einen Überblick über den Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen in Lebensmitteln zusammengestellt. Zusätzlich gibt es Informationen über fettlösliche und wasserlösliche Vitamine beziehungsweise welche Nahrungsmittel die besten Vitaminlieferanten sind.

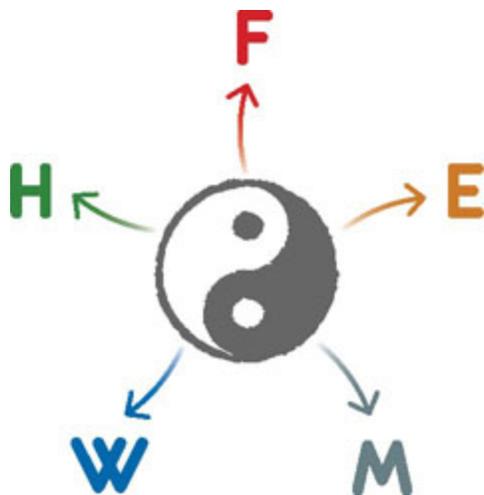
Leser*innen, denen das Punktesammeln Spaß gemacht hat, haben durch den Einkaufshelfer die Listen zum Frühstück, Mittag- und Abendessen mit entsprechender Punktezahl und eine Punktetabelle für 30 Tage immer griffbereit. Die Quellenangaben helfen Ihnen weiter, wenn Sie Leselust bekommen und noch mehr über die Fünf-Elemente-Lehre erfahren wollen. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und eine erfolgreiche Umsetzung der wärmenden Ernährung in Ihrem Alltag.

Ihre Karoline Dichtl

Das Wandlungsphasenmodell

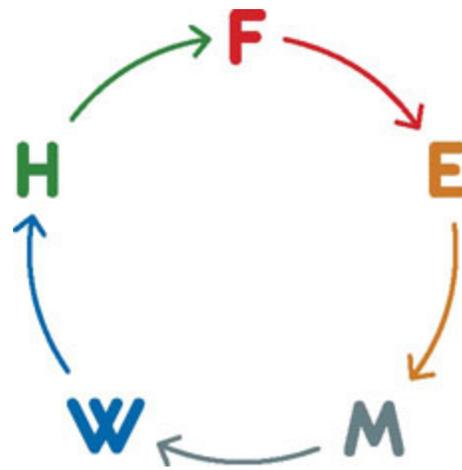
Die Grundlagen

Der Ursprung der fünf Elemente ist das „Yin“ und das „Yang“. Aus ihnen entstehen die Fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. „Yang“ bedeutet „die sonnige Seite des Berges“ und umfasst alles, was warm, heiß, trocken, bewegt, schnell, sichtbar und intensiv ist. „Yin“ bedeutet „die schattige Seite des Berges“ und umfasst damit alles, was kühl, feucht, träge, ruhig, verborgen und subtil ist. Frauen sind von Natur aus ein „Yin“-Organismus und sollten daher mit „Yang“, also Wärme, ausgleichen. Männer sind ein „Yang“-Organismus.

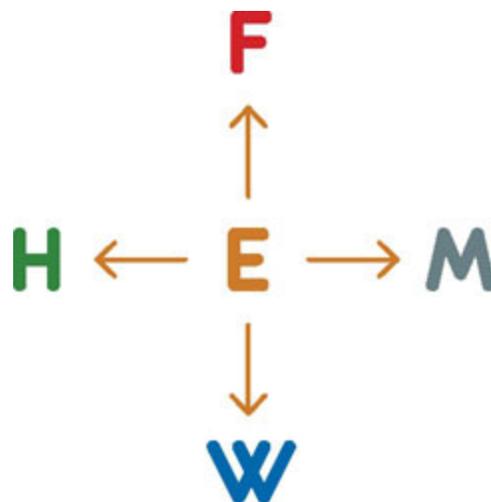


Da die Elemente in jedem Moment auf unterschiedliche Art und Weise wirken, sollten sie alle gleichermaßen beachtet und in den Alltag integriert werden. Statt ein Element einseitig zu „füttern“, ist es wichtig, in „Fluss“ zu kommen, so dass die Energie durch alle Elemente fließen und eines das andere nähren kann. Das vorausgehende Element hat

die stärkste Nährkraft für das Folgende: „Die Mutter nährt das Kind“, so sagt die chinesische Medizin.

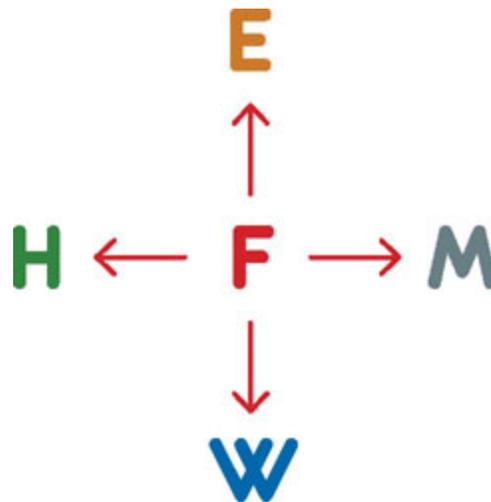


Da die Milz als „Mutter aller Organe“ alle Elemente gleichermaßen versorgt, nimmt das Erdelement eine zentrale Stellung ein. Daher ist alles, was „erdet“, gerade bei einem gehetzten Lebensstil oder viel Zeitdruck, gesundheitsförderlich. Gönnen Sie sich also regelmäßig Gemütlichkeit, die heutzutage als „hygge“ im Trend liegt, und achten Sie vor allem mit Kindern darauf, dass sie zusammen „nichts-tun“ lernen und aushalten.



Durch die Entdeckung des Feuers vor zig Jahrtausenden war für den Verdauungsprozess viel weniger Energie notwendig.

Dies hat zur Entwicklung unserer komplexen Gehirne beigetragen, weshalb aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre auch das Feuerelement eine zentrale Stellung einnehmen könnte:



Dies gilt umso mehr, wenn Menschen in klimatisch kalter Umgebung leben und der Wärmezufuhr durch die Nahrung eine große Bedeutung zukommt.

Trotzdem gilt es, kein Element einseitig zu stärken. Diese theoretischen Betrachtungen sollen nur die Flexibilität und Dynamik der Fünf-Elemente-Lehre veranschaulichen. Das eigentliche Thema ist das „Wuwei“. Es bedeutet „Alles im Fluss“ und verweist auf die Verbindung der Fünf Elemente, wenn die Energie im Nährzyklus, aber auch im Kontrollzyklus frei von einem Element zum nächsten fließt: