

### IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
20.09.2022

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

## Das Rezept gegen kalte Räume im Energiesparmodus: Essen Sie sich warm!

Heizung aus, Raumtemperatur runter: Seit der amtlichen Verordnung zum Sparen blicken viele Menschen mit Sorge auf die nahenden kalten Tage. Gesundheitsexperte Gunnar Mollenhauer hat ein Rezept gegen das Frieren. Der Sprecher der IKK gesund plus rät, mit bewusster Ernährung das eigene „Körperkraftwerk“ hochzufahren und sich von innen zu wärmen.

### Wie kann Essen dabei helfen, uns zu wärmen?

*Gunnar Mollenhauer:* Grundsätzlich produziert Essen im Körper immer Wärme, sie entsteht beim Verdauen. Kalorien, die wir zu uns nehmen, sind nichts anderes als Energie, die in den Zellen verbrannt wird, um das gesamte System am Laufen zu halten. Wieviel Wärme erzeugt wird, hängt vom Energiegehalt der Nahrung ab. Der zweitwichtigste Faktor ist der Proteingehalt im Essen – je mehr Eiweiße enthalten sind, desto mehr Wärme wird erzeugt. Und dabei ist es egal, ob sie aus Fleisch, Fisch, Tofu oder Linsen kommen. Wir können uns also mit der richtigen Ernährung gut und gesund aufheizen, haben Energie und frieren nicht so schnell.

### Welche Lebensmittel wärmen uns besonders gut?

*Gunnar Mollenhauer:* Zunächst: Wir können auch noch andere Dinge tun, um nicht zu frieren. Wer beispielweise Muskeln aufbaut, fröstelt bewiesenermaßen nicht so schnell wie Menschen mit weniger Muskelmasse. Und auch Bewegung wirkt Wunder, weil sich dabei unser Körper aufheizt. Wer sich zu-

gleich gesund und „wärmend“ ernähren möchte, sollte in den nächsten Wochen unter anderem auf Kürbis setzen, auf Rote Bete, Pastinake. Auch der Petersilienwurzel, Kohl, Zwiebeln und Lauch wird eine besonders wärmende Wirkung zugeschrieben. Die Liste lässt sich fortsetzen mit Fenchel, Pfirsich oder Hülsenfrüchten, auch Samen, Ziegenkäse und Rotwein wärmen uns. Südfrüchten wird hingegen häufig eine kühlende Energie zugeschrieben. Zudem zählen Joghurt, Quark, Blattsalate, Rohkost und Weißwein eher zu den kühlenden Lebensmitteln und Getränken.

### **Und was ist mit scharfen Gewürzen?**

*Gunnar Mollenhauer:* In kleinen Dosen heizen sie uns tatsächlich angenehm ein. Beim Kochen im Winter lohnt es sich, zu Chili, Meerrettich, Senf, Cayennepeffer, Tabasco oder Wasabi zu greifen. Auch ein Ingwertee zwischendurch wärmt uns, macht uns dazu noch munter und kurbelt die Verdauung an. Dafür reicht es, ein Stück der Knolle kleinzuschneiden und mit heißem Wasser aufzugießen. Die ätherischen Öle des Ingwers breiten sich mit einem warmen Gefühl sehr lange im ganzen Körper aus.