

Fünf Gewürze, die uns warmhalten

Michael Ravensthorpe

In den kalten Wintermonaten können wir uns einfach und gesund warmhalten, indem wir mehr so genannte »wärmende« Gerichte essen. Wärmende Nahrungsmittel, die in der chinesischen Medizin als »yang«-Nahrungsmittel bezeichnet werden, enthalten eine oder mehrere Stoffe, die helfen, die Körperkerntemperatur zu erhöhen – indem sie beispielsweise die Durchblutung steigern oder überschüssiges Wasser aus dem Gewebe leiten.



[Samen, Nüsse, Hafer, Knoblauch und Zwiebeln](#) sind klassische Beispiele für traditionelle wärmende Nahrungsmittel.



Am besten sind jedoch wärmende Gewürze. Und tatsächlich regt eine unverhältnismäßig große Zahl von beliebten und überall erhältlichen Gewürzen die Wärmebildung an. Die folgenden fünf Gewürze, die alle in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder ganz eingenommen werden können, sind in dieser Hinsicht besonders wirksam.

Kardamom

Die aromatisch duftenden Samen der beliebten Pflanze Kardamom, die in Indien und Sri Lanka beheimatet ist, enthalten natürliches Cineol in hoher Konzentration. Cineol wirkt nachweislich schleimlösend und anregend auf die Lunge. Das wiederum erhöht unsere Körpertemperatur. Außerdem stimuliert Kardamom das Verdauungssystem und hilft, Blähungen zu beseitigen.

Zimt

Das vielleicht beliebteste wärmende Gewürz in der westlichen Welt ist der Zimt, süßlich-aromatisch und gewonnen aus der inneren Rinde des Zimtbaums aus Ceylon. Die adstringierenden Tannine im Zimt trocknen und tonisieren die Schleimhäute des Körpers und erhöhen so die Körpertemperatur. Darüber hinaus ist Zimt ein natürliches gerinnungshemmendes Mittel (Blutverdünner), es steigert die Durchblutung und wirkt anregend auf den Stoffwechsel.

Kurkuma

Seit Jahrhunderten rechnet die ayurvedische Heilkunst Indiens Kurkuma zu den besten wärmenden Pflanzen; inzwischen versteht die Wissenschaft auch, warum. Genauso wie Zimt enthält Kurkuma

viele adstringierende Tannine, die helfen, Gewebe zu straffen und überschüssiges Wasser zu binden und aus dem Körper zu leiten. Das bedeutet, es wirkt »trocknend« und lässt unsere allgemeine Körpertemperatur steigen. Zusätzlich enthält Kurkuma eine aktive Verbindung namens Curcumin, die nachweislich die Durchblutung normalisiert und die Adern gesund erhält.

Ingwer

Hauptsächlich berühmt für seine wohltuende Wirkung bei Übelkeit und Magenverstimmung, wärmt uns der Wurzelstock (das Rhizom) der Ingwerpflanze. Das verdankt er der hohen Konzentration



wärmeproduzierender Öle, den so genannten Gingerolen. Wie Zimt und Kurkuma, die zu derselben Familie der Zingiberaceae (Ingwergewächse) wie der Ingwer selbst gehören, erhöht Ingwer die Durchblutung des gesamten Körpers.

Cayennepfeffer

Der Cayennepfeffer gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und wird normalerweise in Form von Pulver verzehrt. Seine bekannte Schärfe und die wärmende Wirkung, die stärker ist als die der meisten roten Pfeffer, werden auf den hohen Gehalt des aktiven Inhaltsstoffs Capsaicin zurückgeführt. Eine Studie beispielsweise, die 2008 in der Zeitschrift *Journal of Biological Chemistry* veröffentlicht wurde, ergab, dass das Capsaicin thermogene Eigenschaften besitzt. Wie die Autoren der Studie weiter betonten, ist Capsaicin ein »natürliches Vanilloid, dessen Verzehr mit erhöhter Stoffwechselrate und Körperkerntemperatur in Verbindung gebracht wird«

<https://www.freeletics.com/de/blog/posts/chili-pfeffer-ingwer-diese-gewurze-halten-dich-im-winter-warm/>