

Der kühle Irrtum

Wenn Kälte müde macht, anstatt zu helfen

Wie eiskalte Getränke und Nahrungsmittel deine Sommerenergie ausbremsen – und warum die TCM beim Ausgleich anders denkt als wir

Dr. Christoph Stumpe · Shen Men Institut · Sommer 2026



Sommer, Hitze und die Frage der richtigen Erfrischung – aus Sicht der TCM liegt die Antwort nicht immer im Eiswürfel.

Wenn die Temperaturen steigen, scheint die Lösung ganz einfach: Je heißer es draußen ist, desto kälter sollten Getränke und Speisen sein.

Eiswürfel im Wasser, gekühlte Smoothies, Rohkost direkt aus dem Kühlschrank, Eiscreme und kalte Milchprodukte versprechen schnelle Erfrischung. Für einen kurzen Moment fühlt sich das tatsächlich angenehm an. Doch nicht immer entsteht daraus die Erholung, die wir uns wünschen.

Manche Menschen fühlen sich nach kalten Getränken und Speisen schwer, müde oder aufgebläht. Andere bemerken ein Druckgefühl im Bauch, weicheren Stuhl, weniger Appetit oder eine ausgeprägte Erschöpfung am Nachmittag.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das kein Widerspruch. Denn ein äußerer Kältereiz ist nicht automatisch gleichbedeutend mit innerer Erfrischung.

DER KÖRPER BRAUCHT IM SOMMER KÜHLUNG – ABER KEINE INNERE UNTERKÜHLUNG

Die TCM denkt weniger in isolierten Substanzen als in energetischen Wirkungen und funktionellen Zusammenhängen. Entscheidend ist deshalb nicht nur, **was** wir zu uns nehmen, sondern auch:

- welche Temperatur eine Speise hat,
- wie sie zubereitet wurde,
- in welcher Menge sie gegessen wird,
- zu welcher Tageszeit wir sie aufnehmen,
- und wie kräftig unsere Verdauungsenergie ist.

Im Zentrum steht dabei die sogenannte **Mitte**. Sie wird in der TCM vor allem den

TCM GRUNDBEGRIFFE

Die Mitte

Milz & Magen als Energiezentrum der Verdauung

Qi

Lebens- und Funktionsenergie des Körpers

Yang

Wärmeprinzip; stärkt das Verdauungsfeuer

Yin

Kühlprinzip; bewahrt Körperflüssigkeiten

Feuchtigkeit

Belastungsmuster durch unvollständige Umwandlung

Schleim

Verdichtete, chronische Form von Feuchtigkeit

Was äußerlich kühlt, kann innerlich Kraft kosten.

Funktionskreisen Milz und Magen zugeordnet – nicht allein die anatomischen Organe, sondern die Gesamtheit jener Prozesse, durch die Nahrung aufgenommen, umgewandelt und als Energie verfügbar gemacht wird.

DIE MITTE IN DER TCM - DAS VERDAUUNGSFEUER

Die Mitte bildet aus Nahrung und Flüssigkeit das, was der Organismus für Leistungsfähigkeit, Konzentration, Regeneration und innere Stabilität benötigt.

Bildlich gesprochen ähnelt die Verdauung einem Kochtopf: Ist das Feuer kräftig und gleichmäßig, können die Zutaten gut verarbeitet werden. Wird der Topf jedoch immer wieder mit eiskalten Substanzen gefüllt, muss zunächst Energie aufgewendet werden, um alles auf eine geeignete Verarbeitungstemperatur zu bringen.

Was äußerlich kühlt, kann daher innerlich Kraft kosten.

WARUM KALTES KURZFRISTIG ERFRISCHT, ABER LANGFRISTIG BELASTEN KANN

Ein eiskaltes Getränk erzeugt zunächst einen deutlichen Kältereiz. Dieser wird als frisch, belebend und angenehm wahrgenommen. Gerade an heißen Tagen kann das sehr verlockend sein.

Die TCM fragt jedoch nicht nur nach dem unmittelbaren Empfinden, sondern nach der Wirkung, die anschließend entsteht. Bei einer empfindlichen oder bereits geschwächten Mitte können häufige kalte Mahlzeiten und Getränke die Verdauungsdynamik beeinträchtigen. Es können sogenannte **Feuchtigkeit** und **Schleim** entstehen – funktionelle Belastungsmuster:

MÖGLICHE ZEICHEN VON FEUCHTIGKEIT & SCHLEIM (TCM)

- Müdigkeit und Schweregefühl
- Blähungen und Völlegefühl
- Weicher oder klebriger Stuhl
- Konzentrationsschwäche
- Wassereinlagerungen
- Ein Gefühl von Benommenheit
- Vermehrte Schleimbildung
- Heißhunger auf Süßes
- Mangelnder Antrieb trotz ausreichenden Schlafes

Gerade im Sommer entsteht dabei ein interessanter Zusammenhang: Während es außen heiß ist, kann die Verdauung im Inneren dennoch geschwächt sein.

SOMMERHITZE IST NICHT DASSELBE WIE INNERE HITZE

Ein wichtiger Grundsatz der TCM lautet: Nicht jede Hitze wird mit maximaler Kälte behandelt.

Die westliche Alltagslogik denkt häufig in Gegensätzen: heiß gegen kalt, trocken gegen feucht, zu viel gegen zu wenig. Die TCM betrachtet dagegen das gesamte Regulationssystem. Ein Mensch kann äußerlich stark schwitzen und sich gleichzeitig innerlich erschöpft, kalt oder verdauungsschwach fühlen.

TCM-MUSTER IM SOMMER

Äußere Sommerhitze

Innere Hitze

Feuchtigkeit

Feuchte-Hitze

Qi-Mangel

Yang-Mangel

Flüssigkeitsmangel

Yin-Mangel

KÜHLENDE LEBENSMITTEL

Gurke

Zucchini

Tomate

Wassermelone

Birne

Mungbohnen

Minze

Grüner Tee

Blattsalate

Sprossen

THERMISCHE WIRKUNG

Die TCM unterscheidet zwischen der **physischen Temperatur** und der **thermischen Wirkung** eines Lebensmittels. Gurke bei Zimmertemperatur kühlt energetisch – ohne die Mitte zu belasten.

KONSTITUTIONSHINWEIS

Wer schnell friert, zu Blähungen neigt oder nach dem Essen müde wird, sollte Kältereize bewusst dosieren.

SOMMER-GRUNDREGEL

Nicht **möglichst kalt** essen – sondern **sanft erfrischend**. Leicht, frisch zubereitet und bei Zimmertemperatur genossen.

Die im Sommer relevanten Muster – äußere Sommerhitze, innere Hitze, Feuchtigkeit, Feuchte-Hitze, Qi-Mangel, Yang-Mangel, Flüssigkeitsmangel und Yin-Mangel – können sich überschneiden. Eine pauschale Empfehlung wie „Im Sommer möglichst kalt essen" wird der individuellen Situation daher nicht gerecht.

KÜHLEND IST NICHT GLEICH KALT

Eine der wichtigsten Unterscheidungen in der chinesischen Ernährungslehre betrifft die Differenz zwischen der **Temperatur eines Lebensmittels** und seiner **thermischen Wirkung**.

Ein Lebensmittel kann Zimmertemperatur haben und dennoch energetisch kühlend wirken. Umgekehrt kann eine warme Mahlzeit Zutaten enthalten, die Hitze ausgleichen oder Körpersäfte unterstützen.

Der entscheidende Punkt: Diese Lebensmittel müssen nicht eiskalt verzehrt werden. Eine Gurke bei Zimmertemperatur wirkt anders auf die Verdauung als ein großer, eisgekühlter Smoothie, der hastig getrunken wird. Auch gedünstete Zucchini oder ein lauwarmer Mungbohnsalat können erfrischen, ohne die Mitte unnötig stark abzukühlen.

WENN DER SMOOTHIE SCHWERER WIEGT ALS GEDACHT

Grüne Smoothies, kalte Fruchtsäfte und Joghurt-Bowls gelten häufig als besonders leicht und gesund. Aus Sicht der TCM können sie jedoch für bestimmte Menschen eine Herausforderung darstellen.

Vor allem die Kombination aus Kühlschranktemperatur, rohen Zutaten, großen Flüssigkeitsmengen, süßem Obst, Milchprodukten und schnellem Trinken kann die Mitte erheblich beanspruchen.

Das bedeutet nicht, dass rohe oder kalte Lebensmittel grundsätzlich schlecht sind. Entscheidend sind Menge, Häufigkeit, Jahreszeit und Konstitution.

DIE BESSERE SOMMERSTRATEGIE: SANFT ERFRISCHEN

Die TCM empfiehlt im Sommer keine schwere, stark erhitzende Ernährung. Sehr fettige Speisen, übermäßiges Grillen, Alkohol, scharfe Gewürze und große Mahlzeiten können die Sommerhitze zusätzlich belasten.

Doch zwischen „schwer und heiß" und „eiskalt" gibt es einen wohltuenden Mittelweg. Hilfreich sind leichte, saftige und überwiegend frisch zubereitete Speisen.

EMPFEHLENSWERTE SOMMERGERICHTE AUS TCM-SICHT

- Gedünstetes Sommergemüse
- Leichte Gemüse- oder Getreidesuppen
- Reisgerichte mit frischen Kräutern
- Hirse, Reis oder Gerste mit Gemüse
- Lauwarme Salate & leicht blanchiertes Gemüse
- Kompotte aus Birne oder Apfel
- Mungbohnengerichte
- Kräutertees, warm oder abgekühlt getrunken
- Wasser ohne Eiswürfel

SIEBEN PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR SOMMERENERGIE

1 Getränke nicht eiskalt trinken

Wasser in Zimmertemperatur oder leicht gekühlt reicht meist aus. Besonders bei Verdauungsschwäche kann lauwarmes Wasser angenehmer sein.

2 Kalte Getränke nicht hastig hinunterstürzen

Große Mengen auf einmal können den Magen belasten. Kleine, regelmäßige Portionen sind häufig bekömmlicher.

3 Rohkost mit Gegartem kombinieren

Ein kleiner Salat mit gedünstetem Gemüse, Reis oder einer warmen Komponente kombiniert werden. Das entlastet die Mitte.

4 Lebensmittel rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen

Bereits eine kurze Zeit bei Zimmertemperatur verändert die Verträglichkeit von Obst, Joghurt oder Getränken.

5 Die Hauptmahlzeit nicht durch Eis ersetzen

Eiscreme liefert dem Körper nicht automatisch die Energie, die er an heißen Tagen benötigt. Eine leichte Mahlzeit ist meist hilfreicher.

6 Auf die Signale nach dem Essen achten

Beobachte, wie es dir 30–90 Minuten nach dem Essen geht: Fühlst du dich leicht und wach? Oder entstehen Müdigkeit, Völlegefühl oder Heißhunger?

7 Kühlung individuell dosieren

Menschen mit starkem Hitzegefühl benötigen eine andere Ernährung als Menschen mit kalten Füßen, weichem Stuhl und chronischer Erschöpfung.

REZEPTIDEEN FÜR HEISSE TAGE

SOMMERGETRÄNK NACH TCM

Einige Blätter frische Minze mit heißem Wasser übergießen, nur wenige Minuten ziehen lassen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Je nach individueller Verträglichkeit können einige Scheiben Gurke oder ein wenig Zitrone ergänzt werden.

Bei ausgeprägter Kälteempfindlichkeit, schwacher Verdauung oder häufigem Durchfall sollte Minze nur zurückhaltend verwendet werden.

LEICHTE SOMMERMAHLZEIT

Gekochter Reis, gedünstete Zucchini, Gurke, frische Kräuter und etwas Sesam. Dazu ein leichtes Dressing aus Zitronensaft, hochwertigem Öl und einer kleinen Prise Salz. Lauwarm gegessen – leichter als ein schweres Grillgericht und bekömmlicher als eine große Portion eiskalter Rohkost.

NICHT DAS THERMOMETER ALLEIN ENTSCHIEDET

Die chinesische Ernährungslehre lädt dazu ein, genauer hinzuspüren. Nicht jede Form von Abkühlung schenkt dem Körper neue Kraft. Manchmal verbraucht er gerade durch das vermeintlich Erfrischende zusätzliche Energie.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: *Wie kann ich mich möglichst stark abkühlen?* Sondern: *Was hilft meinem Organismus, Hitze auszugleichen, ohne seine Mitte zu schwächen?*

Wahre Erfrischung zeigt sich nicht nur in einem kühlen Gefühl auf der Zunge. Sie zeigt sich darin, dass wir uns nach dem Essen klar, leicht, wach und gut genährt fühlen.

Der Sommer darf uns öffnen, beleben und in die Fülle führen. Dafür braucht der Körper keine Extreme, sondern eine Ernährung, die Hitze sanft ausgleicht, Flüssigkeiten bewahrt und die Verdauungskraft respektiert.

„Wahre Erfrischung zeigt sich nicht nur in einem kühlen Gefühl auf der Zunge. Sie zeigt sich darin, dass wir uns nach dem Essen klar, leicht, wach und gut genährt fühlen.“

Denn manchmal liegt die beste Kühlung nicht im Eiswürfel, sondern in der richtigen Balance.