Hilfsmaßnahmen für Wärme im Körper (s. auch Durchblutung):

Trinken:
Wer unter Kälte zu leiden hat, sollte das Trinken nicht vergessen. Trinken bedeutet Feuchtigkeit von innen, besonders wenn man sich täglich in Räumen mit trockener Heizungsluft aufhält. Zu wenig Flüssigkeit im Winter führt oft zu chronisch kalten Füßen und Händen, da der Körper versucht, Wasser zu sparen, indem er die Durchblutung der Extremitäten reduziert. Kälteempfindliche Menschen sollten deshalb mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit – stilles Mineralwasser, Kräutertee, verdünnte Fruchtsäfte – am Tag trinken. Geeignet sind besonders Teezubereitungen mit wärmenden Heilpflanzen wie Ingwer, Holunderblütentee, Lindenblüten-Tee, Johanniskrauttee, Mäusedorn-Tee und Holunderpunsch.[1]

Ingwer:
Ingwer ist der Wärmetröster unter den Heilpflanzen. Für eine Tasse Tee nimmt man eine 1-2 mm dicke Scheibe frische Ingwerwurzel.
Zubereitung des Tees: Eine Scheibe Ingwer in eine Tasse geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Tee täglich schluckweise im Laufe des Morgens und des Nachmittags trinken.[2]

Holunderblüten-Tee:
Holunderblüten-Tee bringt Wärme in den Körper und fördert die Funktion der Schweißdrüsen.[3]
Zubereitung des Tees: 1 TL voll der entsprechenden, getrockneten Teepflanze (Holunderblüten) in eine Tasse geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Tee täglich schluckweise im Laufe des Morgens und des Nachmittags trinken.[4]

Johanniskrauttee:
Johanniskrauttee ist die Sonne für die Psyche und hilft als Tee bei kälteempfindlichen und wintermüden Personen.
Zubereitung des Tees: 1 TL voll der entsprechenden, getrockneten Teepflanze (Johanniskraut) in eine Tasse geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Tee täglich schluckweise im Laufe des Morgens und des Nachmittags trinken.[5]

Mäusedorn-Tee:
Mäusedorntee verbessert die Durchblutung der feinen Blutgefäße (Kapillaren) und wärmt auf.
Zubereitung des Tees: 1 TL voll der entsprechenden, getrockneten Teepflanze (Mäusedorn- Tee) in eine Tasse geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und den Tee täglich schluckweise im Laufe des Morgens und des Nachmittags trinken.[6]

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung nund Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

1. Lavendelöl
   (wirkt beruhigend, schmerzstillend und krampflösend)
2. Zitronenmelisse
   (entspannt, erwärmt und besitzt zugleich eine antivirale Wirkung)

---

[1] Bio, 6/2009, 14f.
[2] Bio, 6/2009, 14
[3] Bio, 6/2009, 14
[4] Bio, 6/2009, 14
[5] Bio, 6/2009, 14
[6] Bio, 6/2009, 14

3. Orangenschalenöl
   (vermittelt Wärme, Heiterkeit, Unbeschwertheit und Vitalität)

4) Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, bringt Energie und stärkt die mentalen Fähigkeiten.[7]

Gewürze (Ingwer, Curry, Zimt, Nelken, Kardamon, Koriander, Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum, Paprika, Dost, Majoran):

Verschiedene einheimische und exotische Gewürze haben eine erwärmende Wirkung auf den ganzen Organismus. Aus diesem Grund sollten in der kalten Jahreszeit Ingwer, Curry, Zimt, Nelken, Kardamon und Koriander auch bei Saucen und Suppen verwendet werden. Ebenso dienen einheimische Gewürze wie Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum, Paprika, Dost und Majoran der körperlichen Erwärmung.[8]

rote Socken:

Klaus Bernd Vollmar: Mit der Farbe der Socken kann man kalte Füße vermeiden. Eine Anekdote: Vollmar hat länger in Skandinavien und der Arktis gelebt. Da er nur rote Wollsocken esaß, die nachweislich die Füße besser wärmen als andersfarbige, wollte er dennoch andersfarbige Socken kaufen. In dem arktischen Handelsposten, in dem er nach blauen Socken fragte, hielt man ihn für völlig verrückt. Solche Socken gab es dort auch gar nicht.[9]

[7] Bio, 6/2009, 16
[8] Bio, 6/2009, 17
[9] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klaus Bernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 64