



Liste kühlender Lebensmittel

1. Kühlende Kräuter & Tees

Pflanze	Wirkung	TCM-Eigenschaft
Pfefferminze	kühlend, klärt Kopf	klärt Hitze, bewegt Qi
Zitronenmelisse	beruhigend, kühlend	entspannt Leber, senkt Hitze
Koriander (frisch)	kühlend, verdauungsfördernd	harmonisiert Magen
Grüner Tee	stark kühlend, antioxidativ	klärt Hitze, leitet aus
Chrysanthemenblüten	Augen, Kopf, Leber	kühlt Leber-Hitze
Löwenzahn	entgiftend, blutreinigend	klärt Hitze, toxinausleitend

2. Kühlende Früchte

Frucht	Wirkung	Anwendung
Wassermelone	stark kühlend, durstlöschend	ideal bei Sommerhitze
Birne	befeuchtet Lunge, kühlt	bei trockener Hitze
Zitrone/Limette	erfrischend, basisch	in Wasser oder Salat
Kiwi	Vitamin-C-Bombe, leicht kühlend	Rohkost, Smoothie
Granatapfel	blutstärkend, kühlend	frisch oder als Saft
Melone	süß-kühlend, feuchtigkeitfördernd	Snack oder Salat

3. Kühlendes Gemüse

Gemüse	Wirkung	Hinweis
Gurke	sehr kühlend, entwässernd	roh oder leicht gedünstet
Zucchini	sanft kühlend, magenfreundlich	gekocht besser verträglich
Sellerie	blutdrucksenkend, kühlt	roh oder im Saft
Chinakohl	leicht kühlend, entschlackend	Suppen & Pfannen
Tomate	reinigt Leber, kühlt Blut	gekocht besser für Qi
Spinat	kühlend, blutbildend	blanchiert verträglicher

4. Kühlende Getreide & Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Wirkung
Mungbohnen	entgiftend, stark kühlend
Gerste	harntreibend, kühlend
Hirse (gekocht)	leicht kühlend, verdauungsfreundlich
Adzukibohnen	kühlend, entschlackend
Leinsamen	feuchtigkeitfördernd, mild kühlend