

Olivenöl trifft auf TCM Traditionelle Chinesische Medizin



Alles, was wir tun, wie wir leben, was wir denken, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Aber was bedeutet dies konkret? Und welche Grundsätze der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin können uns dabei helfen, ausgeglichen gesund zu sein, faktisch am Beispiel des Olivenöls?

Die TCM Traditionelle Chinesische Medizin steht für einen ganzheitlichen Ansatz und geht davon aus, dass gewisse Emotionen zu gewissen körperlichen Beschwerden führen und umgekehrt. Alles, was wir tun, wie wir leben, was wir denken, beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

So haben wir es in der Hand, unsere Gesundheit in Selbstverantwortung positiv zu beeinflussen. Erkennen der Zusammenhänge, mentale Stärke, aktivieren bestehender Ressourcen und kennenlernen neuer, lösungsorientierter Wege sind die Basis eines gesunden Lebens. Dieses können wir mit verschiedenen Faktoren beeinflussen, so auch mit einer adäquaten Ernährung. Auf dieses so wichtige Thema möchte ich in diesem Artikel näher eingehen.

Genuss und Qualität stehen im Vordergrund

Vorab ein Saison-Beispiel: Das Olivenöl.

Gerade in den letzten Wochen begann im grössten Olivenanbaugebiet der Welt – Andalusien – die Olivenernte. Olivenölproduzenten, die Wert auf beste Qualität legen, setzen ihre Ernte früh an, d.h. Ende Oktober.

Olivenöl ist zwischenzeitlich in aller Munde, und wir werden fast täglich mit neuen Studien, Vergleichen und Testresultaten zum «grünen Gold» überhäuft. Doch leider sind die meisten dieser Informationen für den Laien nicht nachvollziehbar, ja und schon gar nicht in die Praxis umzusetzen, wenn es darum geht, sich für eines der Öle aus dem Verkaufsregal zu entscheiden.



Die mediterrane Küche

Olivenöl ist ein Grundnahrungsmittel, in der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken. Wir wissen, dass die mediterrane Küche als eine der gesündesten Kochmethoden gilt.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischen Lebensmitteln und der Pflanzenkost, schonend im Olivenöl zubereitet, macht die südländische Küche so beliebt und gesund. Das Geheimnis liegt aber noch etwas tiefer. Die klassisch verwendeten Lebensmittel, Kräuter und Gewürze sind alle natürlich, von guter und saisonaler Qualität und sorgsam der Saison und dem Klima angepasst, zubereitet. Auf die wichtigen Faktoren wie Thermik, Geschmack und Energetik gehe ich später ein.

Beim Olivenöl geht die Bandbreite von einer simplen pflanzlichen Fettquelle bis hin zum Gesundheitselixier. Was aber macht den Unterschied?

Als Bio-Olivenöl-Produzentin in Spanien und Therapeutin der TCM Traditionelle Chinesische Medizin liegt mir dieses Thema sehr am Herzen.

Wann kann ein Olivenöl als «gesund» bezeichnet werden?

Ein «gesundes» Olivenöl ist immer ein hochwertiges, früh geerntetes, kaltgepresstes meist biologisches Olivenöl, virgen extra, also natives Olivenöl extra. Ein solches Gesundheitselixier verfügt über unzählige gesundheitsrelevante Stoffe wie Polyphenole, Oleocanthale, Vitamin K, E, einfach ungesättigte Fettsäuren etc.. Diese immunsystemstärkenden, entzündungshemmenden und cholesterinsenkenden Eigenschaften machen das «grüne Gold» zu einem unvergleichbar wertvollen Nahrungsmittel.

Dies trifft nicht für billige, gepantschte Olivenöle zu, die oft in grossen Mengen zu günstigen Preisen angeboten werden. Denn, ein hochwertiges Olivenöl zu produzieren hat seinen Preis. Bekommt ihr ein Olivenöl angeboten, das unter Euro 25/Liter kostet, könnt ihr davon

ausgehen, dass es kein hochwertiges und «ehrlich» produziertes Olivenöl ist und somit wenig positiven Einfluss auf eure Gesundheit hat.



Wann ist Olivenöl ein Gesundheitselixier?

Gesundes Olivenöl wird aus der frühen Ernte aus qualitativ hochwertigen Früchten hergestellt und darf nicht älter als ein Jahr sein. Deshalb muss es in der Nase nach frisch geschnittenem grünem Gras riechen. Dies ist für Laien ein gutes Erkennungsmerkmal. Im Gaumen soll es eine schöne Harmonie von Bitterkeit und Schärfe aufweisen. Für eine profundere Beurteilung kann die Laboranalyse Aufschluss geben, worin die gesundheitsrelevanten Stoffe wie Polyphenole etc. ersichtlich sind.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass es sich lohnt, mit dem Produzenten zu sprechen oder seine Philosophie kennen zu lernen. Dies gibt einen Überblick über die Prioritäten, die der Produzent setzt. Produziert er eher auf Menge zu günstigerem Preis, oder ist ihm Qualität wichtig. Übrigens, eine ganz generelle Frage, die wir uns im Zusammenhang mit unserer Ernährung stellen sollten: Wollen wir essen und uns satt fühlen, oder haben wir den Anspruch, dass wir uns nähren und stärken, und unser Essen unserer Gesundheit guttut? In diesem Zusammenhang möchte ich festhalten: Es gibt bei den Lebensmitteln keine «Schnäppchen». Qualität hat immer seinen Preis!

Wie unterstützen wir unsere Gesundheit mit dem Olivenöl?

Ein hochwertiges Olivenöl

- stärkt das Immunsystem und schützt vor oxidativem Stress
- hat eine positive Wirkung auf Krebserkrankungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt
- reguliert unseren Cholesterinspiegel aufgrund der einfach ungesättigten Fettsäuren
- wirkt entzündungshemmend
- schützt und stärkt die Leber
- senkt das Risiko von Tumorbildung und beugt Gallensteinen vor
- ist verdauungsfördernd und unterstützt die Darmgesundheit
- wirkt positiv bei Diabetes
- macht eine zarte und elastische Haut von innen und aussen

Damit die gesundheitlichen Vorzüge dieser hochwertigen Fettquelle auch ihre volle Entfaltung haben, braucht es die entsprechende Kochmethode, mit welcher die ganze Mahlzeit rund und harmonisch gestaltet wird.



Weshalb die 5 Elemente Küche

Die 5 Elemente Küche basiert auf der uralten Weisheit der TCM Traditionelle Chinesische Medizin und steht für die Vielfalt der Lebensmittel ein. Sie kennt grundsätzlich keine «guten» und «schlechten» Lebensmittel, solange sie natürlich, von guter Qualität, saisongerecht und im richtigen Mass konsumiert werden.

Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die Lebensmittel nach Substanz beurteilt (Vitamine, Enzyme, Kalorien etc.) werden in der TCM die Nahrungsmittel nach Thermik (wärmend, kühlend), Geschmack (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) und energetischer Wirkung (aufbauend, nährend, ausleitend) beurteilt.

Die 5 Wandlungsphasen

Die 5 Wandlungsphasen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – stellen einen weiteren Aspekt zur Beschreibung der Energieströme der Natur und des Körpers dar. Jedes Element kontrolliert bestimmte Organe und Körperfunktionen und ist beispielsweise mit einem Geschmack, einer Farbe, einer Jahreszeit oder einer Wirkrichtung verbunden.

Die 5 Geschmacksrichtungen

In der 5 Elemente Küche werden die einzelnen Nahrungsmittel den 5 Geschmacksrichtungen sowie den 5 Wandlungsphasen zugeordnet. Dies ist für den Einsteiger oft sehr kompliziert. Deshalb möchte ich euch einen kurzen – in der Praxis einfach einzubauenden – Überblick zu den einzelnen Nahrungsmitteln geben.

Erde: süßer Geschmack und/oder gelbe Farbe

Hierzu zählen: Die meisten Getreide, Knollengemüse wie Karotten, Kartoffeln, süsse Früchte, Nüsse, Gewürze wie Zimt etc.

Holz: Saurer Geschmack und/oder grüne Farbe

Zitronensaft, saure Früchte, Beeren, Huhn, Essig, Petersilien

Feuer: bitterer Geschmack und/oder rote Farbe

Die meisten mediterranen Kräuter wie Oregano, Rosmarin, Salbei, Basilikum, Thymian und die bitteren Salate wie Ruccola, Chicorée aber auch der bittere Paprika (Pulver), Kaffee, Grüntee, Jasmin Tee

Metall: scharfer Geschmack und/oder weisse Farbe

Pfeffer, Chili, Ingwer, Lauch, Pfefferminz, Kohlrabi etc. und übrigens auch Reis

Wasser: salziger Geschmack und/oder blaue Farbe (bezieht sich v.a. auf das Meer)

Meeresfische, Meeresfrüchte, Salz, Bouillon, Algen, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte

Das Olivenöl gehört zum Element Holz. Es hat eine grüne Farbe, wirkt auf die Leber- und Gallenblasenenergie und unterstützt den freien Fluss von Energie und Blut – wie es die TCM Traditionelle Chinesische Medizin ausdrückt.

Die Thermik

Die chinesische Ernährungslehre kennt weit über fünfzig verschiedene Zubereitungsformen der Nahrung. Jede dieser Kochmethoden hat durch ihre spezielle thermische Wirkung einen

unterschiedlichen Effekt auf die Nahrungsmittel. In der Art und Weise, wie die Nahrungsmittel erhitzt und zubereitet werden, wird das Qi (die Energie) der Nahrung am deutlichsten beeinflusst und verändert.

Grundsätzlich lassen sich die Zubereitungsformen in 2 Kategorien unterteilen:

Zubereitung mit abkühlender Wirkung

Bei dieser Zubereitungsform wird der thermische Effekt der Nahrungsmittel hinsichtlich einer ausgleichenden oder abkühlenden Wirkung verstärkt. Diese Zubereitungsart empfiehlt sich v.a. bei Hitzezuständen, z.B. bei Hitzewallungen, Fieber, Sommerhitze, Entzündungsprozessen etc.

Dazu zählt: Blanchieren, Dünsten, Kochen mit viel Wasser, im Wasserbad zubereiten, Dämpfen. Ebenfalls kurz gekochte Suppen oder kalte Suppen und in grosse Stücke geschnittene Zutaten, die mit erfrischenden Elementen wie Obst, Südfrüchten, Sprossen kombiniert werden.

Zubereitung mit wärmender Wirkung

Bei dieser Zubereitungsform wird die wärmende Wirkung der Nahrungsmittel unterstützt und die erfrischende Wirkung eines Nahrungsmittels reduziert.

Dazu gehören: Grillen, Braten, Rösten, Räuchern, Toasten, Zubereitung im Wok (schnell und heiss), scharfes Anbraten, Backen (z.B. Ofenkartoffeln), langes Kochen in wenig Flüssigkeit, Kochen mit Alkohol, Kochen mit wenig Wasser (ohne Deckel auf dem Kochtopf), Zutaten klein geschnitten, Zubereiten der Nahrungsmittel unter Verwendung von heissen bzw. wärmenden Gewürzen.

Bestehen nicht massive Hitzezeichen, empfehle ich die eher wärmende Zubereitungsart. Sie unterstützt unsere Verdauung und hilft, dass unser Körper die gegessenen Lebensmittel auch richtig verwerten kann.

Auch mit Kräutern und Zutaten kann man ein Gericht thermisch optimieren

Das Zugeben folgender Kräuter wärmt eure Mahlzeiten, und somit verdaut ihr euer Essen besser: Peterli, Basilikum, Bohnenkraut, Kurkuma, Mohn, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Thymian, Zimt, Vanille, Safran, Cayennepfeffer, Chilipulver, Chilischote, Curry, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Dill, Kardamom, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Masala, Muskat, Nelke, Schnittlauch, Senf

Was ihr meiden solltet

- Kalte und kühlende Nahrungsmittel wie eisgekühlte Drinks, Tiefkühlkost
- Grosse Mengen von Südfrüchten, Säfte aus Südfrüchten, Milch und Milchprodukte und Wurstwaren
- Fertigprodukte, Junkfood, Lightprodukte, Konservierungsstoffe

Schmerztherapie durch Ernährung?

Ernährung ist viel mehr als nur Nahrungsmittelaufnahme! Gönnen wir unserem Körper die für ihn richtige Ernährung, sorgen wir für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Milieu in unserem Körper. Dadurch verhindern wir entzündliche Prozesse und können Schmerzen reduzieren oder sogar verhindern. Ganz nach dem Motto: Der Mensch ist, was er verdaut!

Nebst dem ausgewogenen Verhältnis von hochwertigen Kohlenhydraten und Eiweissen spielen die richtigen Fette eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gerade hochwertiges Olivenöl fördert die Verdauungsprozesse, d.h. unterstützt die Leber, den Darm und stärkt das Herz. Die beiden Organe Leber und Darm sind wichtig, damit wir unsere Lebensmittel richtig resorbieren und die «Abfallstoffe» in unserem Körper vollständig ausscheiden können.



Fazit – gesunder Genuss steht im Vordergrund

Die 5 Elemente Küche ist eine Symbiose von Genuss und Bekömmlichkeit. Sie hält unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht und ist die genussvolle Lösung für eine gute Verdauung. So beugt ihr Krankheiten vor, stärkt euer Immunsystem und gleicht Disharmonien aus.

Tipp – kleiner Aufwand – grosse Wirkung

Nach dem Aufstehen einen Esslöffel Bio-Olivenöl bester Qualität in nüchternen Magen einnehmen. Anschliessend eine Tasse heisses Wasser mit frischer Zitrone und Ingwer trinken. Diese Kur unterstützt und reinigt die Leber – Detox pur. (Eine Einschränkung gilt: Nicht während der Schwangerschaft anwenden)

Bezugsquelle von Bio-Olivenöl virgen extra Olivetum Colina riquessa in der Schweiz:

www.olivetum-colina.es/shop/

Dieses Bio-Olivenöl hat 2021 den 1. Preis für das gesündeste Olivenöl der Zone erhalten aufgrund des hohen Polyphenol-Gehaltes von 717 Einheiten. Üblicherweise weist ein gutes Olivenöl auf dem Markt um die 300 Einheiten auf. Neuste Ernte 2022 ab Ende November verfügbar.



Brigitte Claudia Schläpfer-Regli

Die dipl. Diätistin und Therapeutin für Alternativmedizin führt seit über 20 Jahren eine Praxis für TCM Traditionelle Chinesische Medizin in Wil/SG. Sie bietet Referate, Workshops zur ganzheitlichen Gesundheitsprävention und Persönlichkeitsentwicklung an.

www.suportis.ch

Fünf Monate im Jahr führt sie zusammen mit ihrem Mann das preisgekrönte Landhotel Olivetum Colina in Andalusien, wo sie Themen-Ferienwochen anbietet, die Gäste mit ihrer 5-Elemente-Küche verwöhnt und ihr eigenes Bio-Olivenöl produziert, erhältlich auch in der Schweiz:

www.olivetum-colina.es



Genuss verbindet – Natur pur
www.olivetum-colina.es