

# Expertin für Chinesische Medizin schreibt Kochbuch für Eltern

Das neueste Kochbuch von Ulrike von Blarer, der Gründerin der Heilpraktikerschule Luzern, widmet sich der Ernährung von Kleinkindern.

## Interview:

**Kathrin Brunner Artho**

Sechs Jahre lang arbeiteten Ulrike von Blarer und Sascha Inderbitzin an ihrem gemeinsamen Werk, einem Kochbuch für Schwangere und Mütter von Kleinkindern. Ulrike von Blarer Zalokar ist Gründerin der Heilpraktikerschule Luzern und erzählt, was die Traditionelle Chinesische Medizin zur Schwangeren- und Säuglingsernährung zu sagen hat.

**Viele Ihrer Rezepte basieren auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Wie unterscheiden sich die Ernährungsgrundsätze von der westlichen Medizin?**

*Ulrike von Blarer:* In der Naturheilkunde werden einfach erfahrbare Wahrnehmungen berücksichtigt. So merkt man zum Beispiel nach dem Verzehr, dass ein Lebensmittel eine wärmende Wirkung hat –

etwa Pfeffer. Andere Lebensmittel wirken kühlend, befeuchtend oder trocknend. So sind beispielsweise Fette fast immer befeuchtend. Im Gegensatz dazu hat ein bitterer Geschmack eine trocknende Wirkung. Die Zubereitungsart – gekocht oder roh – hat ebenfalls grossen Einfluss auf das Temperaturverhalten.

**Die Rezepte in Ihrem Buch sind vor allem gluten- und milchfrei. Weshalb?**

Überlegen sie mal, welche Milch ein Baby normalerweise im ersten Jahr trinkt: menscheigene Muttermilch. Der Hauptbestandteil der Muttermilch ist Molkenprotein, was sehr gesund ist. Die Kuhmilch hingegen enthält mehr als das Dreifache an Kalium, Natrium, Kalzium, Eisen, Magnesium und das Sechsfache an Phosphor. Dies kann zu einer Überbeanspruchung der kindlichen Niere führen.

«Jeder neue Geschmack muss eingeübt werden – wie die Sprache auch.»



**Ulrike von Blarer Zalokar**  
Kochbuchautorin

**Ihr Buch dreht sich um die «ersten 1000 Tage» eines Kindes – die Schwangerschaft eingerechnet. Wie soll sich die Mutter ernähren?**

Wir kennen in der TCM den 5-Elemente-Zyklus, der sehr gut auf die drei Trimester einer Schwangerschaft angewandt werden kann. So macht es durchaus Sinn, wie auch in der westlichen Medizin, im ersten Trimester auf eine gute Versorgung mit Folat, also natürlicher Folsäure, zu achten. Folat ist etwa in Kichererbsen enthalten, welche dem Holzelement zugeschrieben werden – und das Holzelement wiederum dem ersten Trimester der Schwangerschaft. Es macht Freude, solche Übereinstimmungen von Naturheilkunde und Naturwissenschaft zu erkennen.

**Woher kommt Ihr Interesse für TCM?**

Ernährung war schon immer mein Steckenpferd und Chinesische Medizinerin seit meinem neunten Lebensjahr mein Traumberuf. Für Erwachsene hatte ich bereits Kochbücher geschrieben. Doch ein Buch speziell für Schwangere und Kleinkinder fehlte bisher. Zusammen mit Sascha Inderbitzin, die übrigens eine ehemalige Schülerin von mir ist, tauschte ich mich jeweils angeregt über dieses Thema aus. Irgendwann beschlossen wir, aus unserem Wissen ein Buch zu machen.

**Gesund kochen ist oft ziemlich aufwendig – und Eltern von Kleinkindern haben meist zu wenig Zeit. Gibt es Gerichte, die gesund sind und trotzdem nicht lange dauern?**

Wenn man die Rezepte aus dem Buch ausprobiert, merkt man sehr schnell, dass sie gar nicht so viel Zeit brauchen.

**Alle Eltern kennen das Problem: Das Kind will gewisse Sachen einfach nicht essen. Was soll man da tun?**

Jeder neue Geschmack muss eingeübt werden – wie die Sprache auch. So sollte jeder Mutter bewusst sein, dass sie mit viel Geduld immer wieder den gleichen Geschmack verabreicht – mindestens zehnmal. Wenn meinen Enkelkindern etwas noch nicht so schmeckt, dann werden diese nicht sagen «das habe ich nicht gern», sondern sie sagen: «Das hab ich noch nicht zehnmal probiert.»

## Hinweis

Ulrike von Blarer/Sascha

Inderbitzin:  
Die ersten 1000 Tage für Mama, Papa & Kind. Bacopa-Verlag. 30 Franken.

