

# Hafer hats in sich

**Sowohl in der Kräuter- wie der Ernährungstherapie wird Hafer eingesetzt. Die Schweizer Hausapotheke hat dazu die Inhaberin und Leiterin der Heilpraktikerschule Luzern befragt, Ulrike von Blarer Zalokar.**



**Ulrike von Blarer, Sie empfehlen Porridge zum Frühstück.**

**Warum?**

*Ulrike von Blarer:* Hafer ist das wohl wertvollste aller Getreide, und als Porridge ist Hafer ein fast unerreicht kraftvolles Frühstück. So hat Hafer von allen gängigen Getreiden den höchsten Gehalt an Mineralstoffen. Ausserdem ist er sehr vitamin-, eiweiss- und fettreich. Dazu kommt, dass es ein warmes Frühstück ist, und das ist

aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sehr wichtig.

**Wie machen Sie Ihr Porridge?**

Ich gebe die Haferflocken in die Pfanne, röste sie etwas, gebe Wasser und ganz wenig Salz dazu und koche dies so lange, bis ich meine Lieblingskonsistenz erhalte, etwa 10 Minuten. Dann würze ich mit Vollrohrzucker, Zimt und geriebenen Nüssen. Wenn ich nach etwas Milchigem Lust habe, gebe ich noch ein wenig Ziegenmilch dazu. Die ist wie der Hafer yangig und verschleimt nicht.

**Was sagt die TCM zu Hafer?**

Hafer kräftigt das Qi, also die Energie, das Blut und das Yin. Ausserdem beruhigt er Shen, also den Geist. Hafer wirkt entspannend, nährend, stimulierend und trocknend, und er stärkt die Nerven. Er lässt sich sehr gut in der Ernäh-

rungstherapie einsetzen wie auch in der Kräutertherapie.

**Verschreiben Sie Hafer auch therapeutisch?**

Ja, wer zum Beispiel unter Energiemangel und Abgeschlagenheit leidet, dem lege ich nahe, ein paar Wochen lang täglich ein Porridge zu frühstücken. Bei übermässigem Schwitzen empfehle ich Haferwasser. Und eine Tinktur aus grünem, also unreifem Hafer, hilft bei Nervosität, Stress, Bluthochdruck, Osteoporose, Erschöpfung, Angst, Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen, Anspannungen, innerer Unruhe. Hafer hats wirklich in sich.

*Heilpraktikerschule Luzern*

*Gesegnetmattstr. 14*

*6006 Luzern*

*Telefon 041 418 20 10*

*info@heilpraktikerschule.ch*

*www.heilpraktikerschule.ch*



*Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin zum Beispiel von Fachbüchern wie «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin». In ihrem Kochbuch «EssenZ aus der Küche» zeigt sie Rezepte der 5-Elemente-Küche, die besonders schnell und einfach zu kochen sind.  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
<http://heilpraktikerschule.ch/>*