



Newsletter HPS Klinik | Dezember 09

[2 Editorial](#)

[3 Essenz aus der Küche](#)

[4 Sauerkraut statt Orangensaft](#)

[6 Neue Neurodermitis-Salbe](#)

[8 Mit sonnigem Gemüt durch dunkle Tage](#)

[10 Vortragsreihe HPS Klinik | Links](#)



Gleich zwei Interviews aus aktuellem Anlass



Gleich zwei Interviews aus aktuellem Anlass: Zunächst darüber natürlich, wie man den Winter ohne Erkältung übersteht. Und dann platzte ein TV-Bericht über eine neue Neurodermitis-Salbe ohne Cortison und sorgte für Aufregung. Auch dazu äusserst sich Ulrike von Blarer Zalokar. Ausserdem: Kleine Tipps, wie Sie nicht nur gesund, sondern heiteren Gemüts durch den Winter kommen

Am besten schon zum Frühstück warm essen: Marroni-Flocken aus dem Reformhaus ins Schüsselchen und mit heissem Wasser aufgiessen. Zwei, drei Baumnüsse dazu. Mit Zimt und etwas Vollrohrzucker abschmecken. Das wärmt den Winter-Tag schon am Morgen.

Auf Kuhmilch und Weizen verzichten – und trotzdem fein essen

«EssenZ aus der Küche» schon in der vierten Auflage

Immer mehr Leute müssen auf Milch- und Weizenprodukte verzichten. Gründe dafür sind Kuhmilch-Unverträglichkeit, Laktose-Intoleranz und Allergien. Doch nur wenige Rezepte kommen ohne die beiden Produkte aus. Was also tun, damit es beim Kochen nicht langweilig wird – und man richtig abwechslungsreich und lustvoll essen kann?

Über 140 Rezepte hat die Luzernerin Ulrike von Blarer Zalokar in ihrem Buch „EssenZ aus der Küche“ versammelt – Rezepte, die völlig ohne Kuhmilch und ohne Weizen auskommen und erst noch schnell zu kochen sind. Soeben ist die vierte Auflage erschienen. Zu bestellen ist das Buch im Buchhandel oder über die Heilpraktikerschule Luzern.

Wie die Schweizer Familie schon festgestellt hat: Die Stärke des Buches liegt nicht in der Aufmachung. Die Photographien könnten besser sein. Trotzdem vermitteln sie einen guten Eindruck dessen, was man sich hier erkochen kann. Denn die Rezepte sind absolut tauglich, und die Gerichte sind tatsächlich schnell und leicht zuzubereiten.

Rezepte wirken therapeutisch

Herausgegeben hat Ulrike von Blarer Zalokar diese Sammlung auf Wunsch ihrer StudentInnen wie auch ihrer PatientInnen. In ihren Kochkursen an der Heilpraktikerschule Luzern lehrt sie eine Küche, die auch therapeutisch wirkt. Als Buch kann sie diese Rezepte nun auch ihren PatientInnen an der HPS Klinik mitgeben. Denn alle Rezepte helfen bei Krankheiten und Beschwerden, die durch unsere westliche Küche gefördert werden: nämlich durch zuviel Kuhmilch und zuviel Weizen.

„EssenZ aus der Küche“ berücksichtigt alte Diätweisen der Chinesischen Medizin und integriert die neueste wissenschaftliche Ernährungsforschung, z.B. die Ernährungspyramide nach W. Willett. Die Kapitel sind eingeteilt in Vorspeisen, Suppen, Salate, Fisch und Fleisch, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte sowie Süssspeisen. Die Rezepte sind ebenfalls nach chinesisch-medizinischen Wirkungskategorien sortiert.

EssenZ aus der Küche – kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen

Von: Ulrike von Blarer Zalokar; 4. Auflage 10 ISBN 978-3-9523347-2-0

Preis: CHF 35.- plus Porto und Verpackung

» online-Bestellung

Fokus der Rezepte:

- Strikte Meidung von Kuhmilch- und Weizen-Produkte
- Rezepte, die pathogene Nässe transformieren und eliminieren
- Einsatz von Küchenkräutern, Hülsenfrüchten und vollwertigen Nahrungsmitteln
- Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Ernährungsforschung (wie die Ernährungspyramide nach Walter Willett)
- Schnelle Küche

Sauerkraut statt Orangensaft – komplementärmedizinische Mittel gegen Erkältungen.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit greifen um sich. Was leistet die Alternativmedizin bzw. die Komplementärtherapie, um sich vor Grippe und Erkältung zu schützen?



Ulrike von Blarer Zalokar: Ernährung wirkt wie Medizin.

Ulrike von Blarer Zalokar hat 1985 die Heilpraktikerschule Luzern gegründet. Zusammen mit ihrem Mann führt sie sowohl die Heilpraktikerschule Luzern wie auch die HPS Klinik Luzern. Die 54jährige Therapeutin behandelt mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM, des Shiatsu und der Ernährungsberatung.

Frau von Blarer Zalokar, soll ich mich gegen Grippe impfen lassen?

Solange Sie Ihr Immunsystem stärken, ist eine Grippeimpfung nicht nötig. Intuitiv machen wir ja schon einiges richtig: Wir ziehen uns warm

an und gehen z.B. nicht mit nassen Haaren hinaus in die Kälte. Wir schauen ganz automatisch, dass wir genug Wärme haben.

Trotzdem werden im Winter sehr viele Leute krank.

Ja, denn wir nehmen zu viele kühlende Nahrungsmittel zu uns, und der Körper braucht dann Energie, um sich wieder zu wärmen. Diese Energie fehlt dann zur Abwehr. Deshalb sollten wir wärmende Nahrung zu uns nehmen und täglich zwei- bis dreimal warm essen. Am besten schon zum Frühstück ein Porridge. Auch braucht die Verdauung zur Umwandlung von warmer Nahrung wesentlich weniger Energie, als wenn sie kalte Nahrung umwandeln müsste. Und die überschüssige Energie steht dann für die Abwehr zur Verfügung. Das gibt innere Wärme, Kraft und Energie. Persönlich stärke ich meine Abwehr-Energie zusätzlich mit Hilfe von Kräuter-Tropfen.

Wo erhalte ich solche Kräuter-Tropfen?

Am besten ist es, wenn Sie eine Kräuter-Mischung einnehmen, die speziell auf Sie zugeschnitten ist. Eine TCM- oder TEN-TherapeutIn macht Ihnen die richtige Mischung. Wichtig ist, dass es eine wärmende Mischung ist. Die meisten im Handel erhältlichen Tropfen wirken energetisch kühlend: Sie ziehen Energie ab.

Aus demselben Grund rate ich auch davon ab, viel Orangensaft zu trinken. Denn Orangensaft ist ebenfalls kühlend.

Aber Orangensaft hat doch viele Vitamine?

Wenn Sie normal essen, also drei Mahlzeiten pro Tag, erhalten Sie genügend Vitamine. Besonders hilfreich ist Kohl-Gemüse, z.B. enthält rohes, unpasteurisiertes Sauerkraut sehr viel Vitamin C. Dieses Sauerkraut hat enorm positive Auswirkungen auf Ihre Abwehrenergie.

Gibt es auch Hausmittelchen, die helfen können?

Ein kleines Wundermittel ist es, in der Grippezeit jeden Tag ein getoastetes Brot zu essen: Zunächst toasten und dann auf die eine Seite Knoblauch und auf die andere Ingwer reiben. Das getoastete Brot verwenden Sie dabei als Raffel.

Mein Kind wird das aber kaum essen, und in der Kinderkrippe wird es das wohl auch nicht zu essen geben.

Einem Kleinkind hängen Sie am besten eine Knoblauch-Kette, also eine Schnur mit einer geschälten Knoblauchzehe, um den Hals. Das hört sich etwas esoterisch an, aber es nützt. Knob-

lauch scheint alle Viren und Bakterien im Umkreis von 20 cm in Schach zu halten, und die Kinder atmen viren- und bakterienfreie Luft. Wenn eine Kindergärtnerin dies durchsetzt, werden weder die Kinder noch die Kindergärtnerin krank.

Was tue ich am besten, wenn ich den Winter schadlos überstehen will?

Ich empfehle Ihnen, eine TCM-Diagnose erstellen zu lassen und sich mit genau auf Sie zugeschnittenen Kräuter-Mischungen zu stärken. Die Diagnose wird ebenfalls eine Akupunkturbehandlung oder ein Shiatsu indizieren. Die Ernährung wird ein wesentlicher Faktor sein, denn ohne sie kann der tägliche Energieaufbau nicht erfolgen.

Soll man sich gegen Schweinegrippe impfen lassen?

Es gibt zwei Möglichkeiten, sich auf eine eventuelle Ansteckung vorzubereiten. Die eine besteht tatsächlich darin, sich impfen zu lassen. Das ist vor allem den Risikogruppen zu empfehlen, also Kindern von weniger als zwei Jahren, chronisch Kranken und Schwangeren. Die andere Möglichkeit besteht darin, das Immunsystem auf naturheilkundliche Weise zu stärken. Das empfehle ich auf jeden Fall, also auch dann, wenn man sich impfen lässt. Meines Erachtens jedoch braucht es auch für Angehörige der Risikogruppen keine Impfung, wenn sie das Immunsystem auf naturheilkundliche Weise stärken.

■ Ulrike von Blarer Zalokar

Neue Neurodermitis-Salbe

«Heilung unerwünscht» war der Titel des Films, der am 9. Oktober 2009 in der ARD lief und einen Sturm der Entrüstung auslöste. Der Film berichtete davon, wie Pharmaunternehmen versucht haben sollen, die Einführung einer Cortison-freien Neurodermitis-Salbe zu verhindern. Ab Mitte November soll nun diese Salbe in Apotheken erhältlich sein.

Ulrike von Blarer Zalokar: Was halten Sie von der Diskussion um die Neurodermitis-Salbe, die aufgrund eines Fernsehbeitrages bald auch in der Schweiz erhältlich ist?

Ob die Sendung zu PR-Zwecken verwendet wurde oder ob wirklich ein Pharma-Akt dahintersteckt, das zu beurteilen liegt nicht in meinem Ermessen. Jetzt, wo diese Salbe so breit bekannt ist, wäre es natürlich spannend, ein Forschungsprojekt zu starten. Dann könnte die Statistik die wahre Wirkung zeigen. Ich bin neugierig und auch recht zuversichtlich.

Diese Salbe enthält Avocadoöl und Vitamin B12. Glauben Sie, dass damit eine Heilung von Neurodermitis möglich ist?

Ja. Denn in der TCM wird Neurodermitis häufig mit einer Yin-Mangel-Hitze und mit Leber-Blut-Mangel in Verbindung gebracht. Und die Avocado mit ihrem Yinigem und kühlendem Charakter kann sehr wohl die Yin-Mangel-Hitze kühlen. Auch bei Leber-Blut-Mangel ist die Avocado gut geeignet. Und Vitamin B12 kann, wie die Schulmedizin auch zeigt, sehr gut bei Blutmangel eingesetzt werden.

Werden Sie diese Salbe Ihren Patienten empfehlen?

Bei jenen Patienten, die als Diagnose Leber-Blut-Mangel und Yin-Mangel-Hitze aufweisen, lohnt sich meines Erachtens ein Behandlungsversuch auf



Cortison-Salbe: Die Haut leidet, sie wird ganz dünn.

alle Fälle. Neurodermitis-Patienten, die nicht diese Diagnose haben, werde ich das nicht empfehlen.

Setzen Sie in der Neurodermitis-Therapie auch Cortison-Salben ein?

Nein, wir setzen auf naturheilkundliche Methoden. Ausserdem haben die Patienten häufig genug von der Cortison-Salbe, wenn sie bei uns zur Behandlung kommen. Die Haut leidet, sie wird ganz dünn.

Auch wenn naturheilkundliche Behandlungen höchst individuell sind: Wie sähe eine typische Neurodermitis-Behandlung in der TCM aus?

Fürwahr: Die naturheilkundliche Behandlung sieht bei jedem Neurodermits-Patient anders aus, da die individuelle Konstitution in fast allen Fällen unter-

schiedlich ist. Der naturheilkundliche Ansatz ist ganzheitlich, das heisst, ich arbeite auf der energetischen Ebene mit Shiatsu und oder Akupunktur. Heilkräuter-Tinkturen und Salben werden nach TCM-Gesichtspunkt eingesetzt. Und was natürlich besonders wichtig ist und deshalb ein in der Behandlung meist unumgänglich, das ist die Ernährung. Diese wird aus Sicht der TCM-Diagnose und aus dem Wirkungsbereich der entsprechenden Nahrungsmittel zusammengestellt. Und dann arbeiten wir an der Ernährungsumstellung. Das hört sich härter an, als es ist: Der Erfolg wirkt sehr motivierend.

Mehr zu Neurodermitis

www.psoriasis-netz.de

www.hpsklinik.ch

Wozu die Avocado in der Diätetik West-TCM verwendet wird



Die Avocado kann die Yin-Mangel-Hitze kühlen.

- Yin tonisieren z.B. bei: Lungentrockenheit, Schleimhautschädigung, welker Haut, trockener Haut (äusserlich als Creme), Neurasthenie, Nervenschwäche, Nervosität, gut auch während der Stillzeit; nährt das Gehirn.
- Blut tonisieren z.B. bei: Anämie, Blutmangel, Schwangerschaft, tonisiert Leber-Blut
- Darm befeuchten z.B. bei: Obstipation, trockener Verstopfung, schwacher Darmperistaltik
- Essenz/Jing tonisieren z.B. bei: Unfruchtbarkeit, vorzeitiger Alterung
- Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird, z.B. bei: Magengeschwür, Gastritis, Magenschleimhautentzündung, Geschwür (äusserlich)
- Nässe/Feuchtigkeit auflösen/transformieren z.B. bei: erhöhtem Cholesterinwert, zur Arteriosklerose-Prophylaxe
- Qi regulieren und bewegen z.B. bei: Leber-Qi Stagnation, Reizbarkeit, depressiver Verstimmung
- Qi tonisieren z.B. bei: Blutzuckerschwankungen, Hyperglykämie, Hypoglykämie, Unterzuckerung

Mit sonnigem Gemüt durch dunkle Tage

Die Tage werden kürzer, die Sonne verbirgt sich viel zu oft hinter einer Wolken- oder Nebeldecke. Wer zu depressiven Verstimmungen neigt, für den ist der Herbst und der Winter keine freundliche Jahreszeit.

Wie kann die Naturheilkunde da helfen?

«Balancen bringen den Energiefluss wieder in Gang. Eine Balance bringt das, was an Energie zu viel oder zu wenig ist, wieder ins Gleichgewicht. Wo sie einzusetzen ist, das ist individuell und wird durch den Muskeltest angezeigt. Oft steht dabei das vegetative Nervensystem im Zentrum, d.h. es geht um Körperfunktionen, die nicht willentlich gesteuert werden können. Nicht nur der Schlaf-Wachrhythmus, die Verdauung und die Atmung gehören zum Beispiel dazu, sondern – was gerade in diesem Zusammenhang wichtig ist – auch die Unlust.

Über neurolinguistisches Programmieren (NLP) und Visualisieren arbeite ich an der Einstellung, die meine Klientin oder mein Klient zu dieser lichtarmen Jahreszeit hat. So kann ich die angenehmen Gefühle, die eine Klientin oder ein Klient mit dem Frühling und Sommer verbindet, in die jeweilige Gefühlswelt des Herbstes integrieren.

Ich mache auch die Erfahrung, dass Farben sehr hilfreich sind, und deswegen arbeite ich oft mit Farbbrillen. Pflanzliche Urtinkturen wie *Hypericum perforatum* oder auch Bachblüten setze ich ebenfalls ein.

Der Antrieb, die Motivation, ist besonders wichtig. Fehlt sie, ist auch die Energie in den Meridianen



Petra Bittel: «Der Muskeltest sagt mir, wo die Energie blockiert ist. Balancen bringen die Energie wieder zum Fließen, und man kommt wieder in Schwung.»

unterbrochen. Kinesiologie ist ein fantastisches Mittel, um diesen Meridian-Energiefluss zum Laufen zu bringen. Meine Klientinnen und Klienten spüren wieder Elan und Schwung, und sie sind in der Stimmung, etwas an ihrer Situation zu verändern – und gehen diese Veränderungen auch aktiv an.»

Daniela Brun empfiehlt ihren PatientInnen eine Aromamassage



Daniela Brun schätzt die ruhige Zeit des Herbstes sehr: «Man muss nicht das ganze Jahr im gleichen Mass aktiv sein. Man kann auch die Zeit geniessen und sich einfach einmal hinsetzen und ein gutes Buch lesen.»

«Schon eine Massage kann Wunder wirken. Wenn dazu noch angenehme Düfte zum Einsatz kommen, wird diese Wirkung der Massage sogar noch verstärkt. Dabei entfalten die ätherischen Öle ihre Wirkung nicht nur über die Nase, sondern sie werden auch über die Haut aufgenommen. So wirken sie sowohl auf körperlicher wie auch auf seelischer und mentaler Ebene.

Meine PatientInnen lasse ich immer mitentscheiden, welchen Duft wir verwenden. Dazu lasse ich sie an den einzelnen Düften kurz schnuppern. Neben Melisse oder Mandarine Sandelholz ist zum Beispiel Lavendel besonders beliebt: Lavendel weckt die Sinne und beruhigt Gemüt und Nerven. Viele mögen auch den Rosenduft, wie er entspannt und friedlich stimmt und tröstet. Eine Aromamassage ist eine unglaublich tiefgehende Entspannungsmassage.»

Was passiert eigentlich beim Lachen?

Beim Lachen öffnen wir den Mund und atmen tiefer und länger ein. Brustmuskeln und Zwerchfell werden besonders stark aktiviert, und das steigert den Gasaustausch in der Lunge. Dadurch kommt viel mehr Sauerstoff ins Blut. Gleichzeitig übt das Zwerchfell eine Art Massage auf die Eingeweide aus, was sich wiederum günstig auf die Darmaktivität auswirkt. Und im Lustzentrum des Gehirns werden durch Lachen komplizierte neurologische Strukturen in Gang gesetzt. Stress lässt sich weglachen, und selbst gegen Schmerz kann Lachen sehr wirksam sein, weil sich die Skelettmuskulatur entspannt. Nicht umsonst sagt man: Lachen ist die beste Medizin!



Nicht umsonst sagt man: Lachen ist die beste Medizin!

■ Daniela Brun

Vortragshinweis

Nächster Vortrag:

Bewegen ohne Schmerzen –
Lösungsorientierte naturheilkundliche
Hilfe bei Gicht und Rheuma.

von **Martin A. Nedok** | Heilpraktiker,
Traditionelle Europäische Naturheilkunde
(TEN), Homöopathie, Schüssler Mineralsalze

Montag, 18. Januar 2010 | 19.30 Uhr

» alle Vorträge



Martin A. Nedok

Links

www.hpsklinik.ch

www.pollenundallergie.ch

www.heilpraktikerschule.ch