



## Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



### Vortrag:

#### Sanfte Heilung für Jung und alt –

Bewährte Hausmittel bei  
Erkältungskrankheiten

von **Ulrike von Blarer  
Zalokar**, Gründerin und  
Co-Leiterin der HPS Klinik  
und der Heilpraktikerschule  
Luzern (1985) Buchautorin,  
Heilpraktikerin, Chine-  
sische Medizin und Shiatsu

**Montag, 9. November 09  
19.30 – 21.00 Uhr**

### **Ulrike von Blarer, brauche ich nach Ihrem Vor- trag keine Grippemittel mehr zu kaufen?**

Ja, für wahr, wenn richtig vorbeugend gearbeitet wird, dann brauchen wir keine Grippe-Medikamente. Das beginnt mit der richtigen Kleidung bis hin zu der richtigen Ernährung, die Grippe und Erkältungen vorbeugt.

### **Welche Hausmittel gehören unbedingt in meinen Haushalt?**

Knoblauch, Ingwer, Zitrone, Zwiebeln, Thymian, Zimt, Salz, Kajeput. Dazu Seiden- und Wickeltücher und dann muss man noch wissen, mit welchen Nahrungsmitteln man Gesundheit und Abwehrkraft unterstützen kann.

### **Was halten Sie davon, sich gegen Grippe impfen zu lassen?**

Grundsätzlich bin ich nicht gegen das Impfen, aber von der Grippeimpfung junger Leute halte ich nicht allzu viel, da sehr häufig berichtet wird, dass ein Grossteil der geimpften Personen trotzdem erkranken. Zur Vorbeugung empfehle ich vielmehr Kräutermischungen einzunehmen, die das Immunsystem stärken. Diese Mischungen müssen aber der individuellen Konstitution angepasst sein.

### **Wie kurieren Sie sich selber, wenn Sie eine Erkältung oder eine Grippe haben?**

Ich habe da meine Wunder-Kräutermischung. Wenn ich merke, dass etwas im Anzug ist, nehme ich viertelstündlich diese Tropfen. Meist ist nach wenigen Stunden der „Teufel“ oder zumindest der pathogene Faktor vertrieben.



### **Kann ich auch die Pandemische Grippe H1N1, die sogenannte Schweinegrippe, mit Hausmittel kurieren?**

Ja, sicher. Wir wissen ja, dass es besser wäre, wenn wir auch gegen diese Viren Abwehrstoffe bilden würden. Heilkräuter und entsprechende Ernährung helfen, diese Grippe gut zu überstehen.

### **Worauf müssen gerade ältere Menschen bei einer Grippe oder Erkältung achten?**

Ich arbeite mit vielen älteren PatientInnen, deren Abwehrsystem ich jedes Jahr auf die Grippe und Erkältungsperiode hin fit mache. Shiatsu, Akupunktur, Heilkräuter und Ernährung bieten die richtige Unterstützung. Tatsächlich kommt es nur selten vor, dass einer meiner Patienten erkrankt. Im alten China war es ja so, dass der Arzt nur so lange bezahlt wurde, wie sein Patient gesund blieb. Das bedeutet dann natürlich, dass Vorbeugen ganz wichtig ist, und diesem Ethos fühlen wir Therapeuten uns natürlich stark verpflichtet. Auch wenn das Verhältnis zwischen Therapeut und Patient jetzt ganz anders ist. Die meisten Leute suchen ja nur dann einen Arzt oder Therapeuten auf, wenn sie erkranken.

### **Greifen Sie nie nach einem Paracetamol- oder einem Acetylsalicylsäure-Präparat?**

Seit meinem 18. Lebensalter, als ich die Verantwortung für meine Gesundheit selbst übernommen hatte, habe ich solche Medikamente nicht eingesetzt. In meiner Hausapotheke sind diese auch nicht auffindbar.

### **Was nehmen die ZuhörerInnen konkret mit aus Ihrem Vortrag?**

Die ZuhörerInnen erhalten viele Hausrezepte, die sie mit nach Hause nehmen können. Ausserdem zeige ich weitere vorbeugende Massnahmen: vom Kochen bis hin zum Drücken bestimmter Akupunktur-Punkte und dem Reiben bestimmter energetischer Zonen.

#### **Passende Bücher von Ulrike von Blarer Zalokar**

**EssenZ aus der Küche** – kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen. Ein Kochbuch mit 148 Rezepten und 260 farbigen Fotos für die wertvolle und schnelle Küche, 3. Auflage 2005, ISBN 3-033-00228-5, Preis: CHF 35.- plus Porto und Verpackung.

**EssenZ aus der Backstube** – kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen. Ein Back-Kochbuch mit 61 Rezepten und 190 farbigen Fotos für lebensversüssende Leckereien 1. Auflage 2006, ISBN 978-3-033-01004-8, Preis: CHF 30.- plus Porto und Verpackung.

**Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin**, Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichsten Lebensmittel, Autorinnen: Ulrike von Blarer Zalokar, Barbara Fendrich, Karin Haas, Petra Kamb, Eve Rüegg; 1. Auflage 2009; Hg.: SBO-TCM; Bacopa Verlag, ISBN 978-3-901618-59-8, Preis: CHF 115.- inkl. Index-Band plus Porto und Verpackung.

#### **Link-Tipp**

[www.therapeutika.ch](http://www.therapeutika.ch) – Alles über Nahrungsmittel und Heilpflanzen.