

## ► Ratgeber Gesundheit

# Die Frage

Leserin H. G. in L. fragt: Wann hilft eine Saftkur?

Peter von Blarer: Einer Patientin, die eine reine Saftkur machen wollte, habe ich davon abgeraten, und wahrscheinlich muss ich auch Ihnen abraten. Diese Patientin hatte typische und stark ausgeprägte Symptome: Ständig hatte sie sich müde gefühlt, und sie sagte, sie könne nicht mehr frei denken. Ihr Kopf, so sagte sie, fühle sich oft ganz wattig an, der Körper schwer, vor allem die Beine. Dazu kamen noch andere Symptome wie Cellulite, morgendliche Gelenkschmerzen, Blähungen. Die TCM-Diagnose zeigte ein äusserst schwaches Milz-Qi, und für Milz-Qi-Patienten sind derart radikale Kuren eher gefährlich. Warum müsste ich wohl auch Ihnen von einer Saftkur abraten? Nun, aufgrund unserer modernen Ernährung und unserem Alltag ist die Chance einfach sehr gross, dass Sie ebenfalls an einer Milz-Qi-Schwäche leiden, auch wenn Ihre Symptome lange nicht so

ausgeprägt sind wie diejenigen besagter Patientin. Was ihr genützt hat und sehr wahrscheinlich auch Ihnen nützen wird, ist die Grünkernkur. Am besten jedoch entscheiden Sie sich zusammen mit Ihrer TherapeutIn, welche Kur für Sie geeignet ist.

### Grünkern und Birkenelixier

Nehmen Sie sich am besten sieben bis zehn Tage frei und essen täglich morgens, mittags und abends eine Portion gut gekochten Grünkern, das ist das ideale Getreide im Frühling. Zusätzlich nehmen Sie zu jeder Mahlzeit ein bis zwei Esslöffel Birkenelixier zu sich, das Sie mit warmem Wasser verdünnt haben. Und den ganzen Tag trinken Sie möglichst viel heisses Wasser.

Es ist übrigens einiges besser, das Getreide ungeschrotet zu kaufen: Die Fette und Vitalstoffe verändern sich sehr rasch und verursachen ranzige und weitere belastende Stoffe. Frisch geschrotet ist am besten: Gönnen Sie sich eine Getreidemühle. Verzichten Sie auf Stress und Hektik: auf Krimis, Zeitung, Radio und TV sowieso. Gehen Sie vormittags und nachmittags auf einen ausgedehnten Spa-

ziergang. Hören Sie schöne Musik. Gehen Sie früh ins Bett. Schlafen Sie genug. Und für Extra-Power: täglich meditieren oder QiGong üben.

### Grünkern-Rezept für eine Person

Eine Tasse Grünkern, grob geschrotet oder das ganze Korn, zwei Tassen Wasser. Den Grünkern rösten



Sie unter Rühren leicht an und giessen ihn dann mit dem Wasser auf. Salzen, kurz aufkochen, Temperatur wegnehmen und zugedeckt fertig kochen lassen.

### Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer

Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. Er behandelt mit chinesischer Medizin und Shiatsu. [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)