

Haferkur

Eine traditionelle Entlastungskur der Naturheilkunde

Was ist das?

Bei einer Haferkur essen Sie für einige Tage vor allem Haferflocken. Die Kur wird in der Naturheilkunde als Entlastungs- und Umstellungstage eingesetzt.

Das brauchen Sie

- zarte oder kernige Haferflocken, Bio-Qualität (etwa 200 bis 300 g pro Tag)
- frisches Gemüse, gedünstet oder als Suppe, z. B. Karotten, Zucchini, Fenchel (etwa 200 g pro Tag)
- Gewürze, Zimt

So gehen Sie vor

1. **Vorbereitung:** Planen Sie die Haferkur für Tage, an denen Sie Ruhe haben. Verzichten Sie am Vortag auf Alkohol, Kaffee, Zucker und schwere Speisen.
2. **Zubereitung:** Kochen Sie pro Mahlzeit etwa 60 bis 80 g Haferflocken in etwa 250 bis 300 ml Wasser 5 bis 10 Minuten unter Rühren. Salzen Sie nicht.
3. **Mahlzeiten:** Essen Sie dreimal täglich einen Haferbrei, langsam und gut gekaut. Dazu gedünstetes Gemüse essen bzw. Gewürze zum Verfeinern nutzen.
4. **Trinken:** mind. 2 bis 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee
5. **Dauer:** Führen Sie die Kur 1 bis 3 Tage durch, nach Absprache mit mir.
6. **Aufbau danach:** Beginnen Sie langsam wieder mit gewohnter leichter Kost, zum Beispiel mit gedünstetem Gemüse, Kartoffeln oder Suppe.

Wichtige Hinweise

- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Haferflocken enthalten viele Ballaststoffe. Blähungen können vorkommen. Trinken Sie ausreichend, damit der Darm gut arbeitet.
- Wenn Ihnen schwindelig oder übel wird, Sie Herzklopfen, Zittern oder Kreislaufbeschwerden bekommen, brechen Sie die Kur ab und essen Sie etwas.

Wann sollten Sie darauf verzichten?

- bei **Diabetes** oder wenn Sie Medikamente einnehmen, die den Blutzucker beeinflussen (zum Beispiel Insulin) sprechen Sie bitte **vorher mit mir**
- bei **Zöliakie** oder Glutenunverträglichkeit sprechen Sie vorher mit mir
- bei **Essstörungen**, Untergewicht oder wenn Sie ungewollt abgenommen haben
- in der **Schwangerschaft und Stillzeit**
- bei **Nierenerkrankungen**
- bei schweren oder akuten Erkrankungen

Eine Haferkur ersetzt keine ärztliche Behandlung. Die individuelle Eignung besprechen wir persönlich.