

# Suppen und Kraftbrühen

## Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Für uns hat dieser Moment immer etwas Magisches: wenn wir den großen Suppentopf auf die Herdplatte stellen und anfangen, nach und nach die vorbereiteten Zutaten darin anzubraten und die ersten Kochdünfte aufsteigen. Das Ergebnis ist jedes Mal eine schmackhafte Suppe oder eine gesundheitsfördernde Kraftbrühe.

Der Weg dorthin ist unterschiedlich: so lässt sich ein Cremesüppchen schon in weniger als 30 Minuten zaubern. Eine Kraftbrühe dagegen benötigt eine angemessene Zeit, damit sich alle wertvollen Inhaltsstoffe voll entfalten und die Aromen sich so zu einer wohlschmeckenden Suppe vereinen. Das kann dann auch mal 4 Stunden oder länger dauern.

### Gute Bekömmlichkeit und Abnehmeffekt

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert auf einem jahrtausendalten Wissen, das auf bestimmten Wirkprinzipien aufbaut. Im Bereich der Ernährung lassen sich diese auf bei uns gängige Nahrungsmittel übertragen und werden dann häufig Fünf-Elemente-Küche genannt. In dieser Küche haben Suppen und Kraftbrühen einen hohen Stellenwert, da sie über vielfältige positive Wirkungen verfügen. So sind sie gut geeignet, den Körper zu nähren und die Körpermitte zu stärken. Sie versorgen den Körper mit der notwendigen Lebensenergie (Qi) und füllen die Körpersäfte auf. Die Zubereitungsform als Suppe unterstützt auch die Bekömmlichkeit und schont dadurch den Verdauungstrakt.

Gern werden Suppen z.B. als warme Alternative eingesetzt zu dem bei uns üblicherweise aus einer Brotmahlzeit bestehenden Abendessen. Letztere ist für viele Menschen nämlich eher schwer bekömmlich und schwächt aus Sicht der TCM bei einer bereits schwachen Mitte zusätzlich das „Verdauungsfeuer“. Ein abendlicher Gemüseeintopf dagegen ist auch wunderbar geeignet, das eigene Wohlfühlgewicht zu fördern und beim Abnehmen zu unterstützen.

### Immunsystem stärken und Energien ausgleichen

Suppen dienen darüber hinaus als Wärmespender an nassen Herbst- und kalten Wintertagen. Dann kommen auch Kraftbrühen wie z.B. eine Hühnersuppe mit Ingwer zum Einsatz, die hervorragend das Immunsystem stärken und eine beginnende Erkältung vermeiden helfen. Kommt man durchgefroren nach Hause, weckt eine große Tasse solcher Hühnerboullion schnell wieder die Lebensgeister, durchwärmt den Körper und vertreibt eingedrungene Kälte durch die nun geöffneten Poren.

Suppen eignen sich auch sehr gut für die Verwendung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Man schaut einfach, was der Markt gerade bietet und kombiniert mit passenden Kräutern und Gewürzen als Cremesuppe oder Gemüseeintopf. So ist nach TCM automatisch auch eine dem Klima angemessene energetische Ernährung gewährleistet. Suppen und Kraftbrühen können dabei sowohl rein vegetarisch gekocht werden, wie auch unterschiedliche tierische Produkte enthalten.

Im therapeutischen Bereich können Kraftsuppen und -brühen schließlich zur Stärkung nach einer längeren Krankheit oder nach einer Geburt eingesetzt werden. Oder um individuelle energetische Ungleichgewichte zu harmonisieren. Dies wird u.a. durch eine Auswahl von Lebensmitteln mit passender Temperaturwirkung erreicht und kann in seiner Wirkung noch durch die Zugabe von westlichen Kräutern oder Kräutern der TCM verstärkt werden.

Das Rezeptbuch mit 55 Suppenrezepten kann für 9,95 € zuzgl. Versandkosten bestellt werden bei:

Dörte Petersen  
Goethestr. 34, 34119 Kassel  
Tel.: 0561/766 909 50  
[info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
[www.petersen-gesundheit.de/kontakt.php](http://www.petersen-gesundheit.de/kontakt.php)

