



Bei uns bekommen Sie auch

- Chinesische und Europäische Kräuter
- Chinesische Granulate
- Tinkturen
- Naturheilkundliche Eigenherstellungen
- Homöopathie, auch als Minis und Kleinabfüllungen
- Aromatherapie und Blütenessenzen
- Schüssler Salze
- Naturkosmetik
- Bio-Körperpflege für Schwangere und Babys
- Babywaagen und Milchpumpen (Verleih)
- Stillzubehör und Still-Wäsche
- Fachliteratur
- Allopathische Arzneimittel
- und vieles mehr

Was sind Kraftsuppen?

Chinesische Kraftsuppen stärken und harmonisieren in Stresszeiten, bei unspezifischen Erschöpfungszuständen, nach einer Geburt oder in der Rekonvaleszenz. Sie werden mit typischen Suppengemüsen zubereitet. Die beste Wirkung entfalten Kraftsuppen, wenn sie mit einem Suppenhuhn gekocht werden.

Wir führen vier verschiedene Heilkräutermischungen für die Zubereitung von Kraftsuppen. Sie wirken unterschiedlich stark auf das Qi und den Blutaufbau. Vor einer längerfristigen Einnahme sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten halten.



Zieten Apotheke
Großbeerenstraße 11
10963 Berlin-Kreuzberg
Tel. 030-54 71 69 0
Fax 030-54 71 69 19

Gerichtstraße 31
13347 Berlin-Wedding
Tel. 030-460 60 48 0
Fax 030-460 60 48 77

2012_v1

Chinesische Kraftsuppen

Harmonisierung und Stärkung
für Körper und Seele

Chinesische Kraftsuppe Nr. 1

»Die kleine Kraftsuppe«

Bei einem allgemeinen Schwächezustand oder zur Stärkung nach der Geburt oder einer Erkrankung (zum Qi- und Blutaufbau). Einnahme in der Schwangerschaft nur nach vorheriger Absprache mit dem Therapeuten.

Ou Jie (Lotuswurzelknoten), Dang Gui (Angelikawurzel, chin.), Da Zao (Dattelfrüchte, chin.)

Chinesische Kraftsuppe Nr. 2

Zur Unterstützung des Blutaufbaus nach einer Geburt oder Erkrankung. Nach Geschmack frischen Ingwer in die Suppe geben. Einnahme in der Schwangerschaft nur nach vorheriger Absprache mit dem Therapeuten.

Dang Gui (Angelikawurzel, chin.), Chuan Xiong (Szechuan Liebstöckelwurzelstock), Bai Shao Yao (Pfingstrosenwurzel, weiß), Shu Di Huang (Süße Braunwurz, präp.), Da Zao (Dattelfrüchte, chin.)

Chinesische Kraftsuppe Nr. 3 mit Ginseng

Nach einer längeren, kräftezehrenden Erkrankung oder Geburt (wenn die Schwäche schon vor der Geburt bestand). Einnahme in der Schwangerschaft nur nach vorheriger Absprache mit dem Therapeuten.

Dang Gui (Angelikawurzel, chin.), Chuan Xiong (Szechuan Liebstöckelwurzelstock), Bai Shao Yao (Pfingstrosenwurzel, weiß), Shu Di Huang (Süße Braunwurz, präp.), Huang Qi (Tragantwurzel), Ren Shen (Ginsengwurzel)

Wochenbettsuppe

Die Wochenbettsuppe ist eine Basisrezeptur der Chinesischen Medizin. Sie geht zurück auf den chinesischen Arzt Li Dong-yuan, der sie 1247 niederschrieb. Die Wochenbettsuppe empfiehlt sich zum Aufbau von Blut und Qi nach der Geburt. Gleichzeitig unterstützt sie die Wundheilung und die Rekonvaleszenz und hilft den Substanzverlust durch Stillen und Schlafmangel auszugleichen.

Huang Qi (Tragantwurzel), Dang Gui (Angelikawurzel, chin.)



Zubereitung

Geben Sie den gesamten Inhalt der Packung zusammen mit Suppengemüse (Petersilie, Sellerie, Lauch, Möhren) und Ingwer nach Geschmack, in etwa einen Liter Wasser.

30 bis 50 Minuten sollten Kraftsuppen mindestens garen. Ihre volle Wirkung entfalten sie aber, wenn sie vier bis sechs Stunden auf kleiner Flamme köcheln. Dabei können Fett und Schaum abgeschöpft werden. Traditionell köcheln chinesische Kraftsuppen sogar tagelang, da nicht nur die Zutaten, sondern auch der Kochvorgang selber von großer Bedeutung für die Wirkung ist.

Nach dem Ende der Kochzeit wird die Suppe durch ein Sieb gegossen. Das Gemüse wird nicht weiter verwendet. Die Suppe wird kalt gestellt, portionsweise erwärmt und getrunken. Sie bleibt länger haltbar, wenn sie gelegentlich aufgekocht wird.

Die beste Wirkung entfalten Kraftsuppen, wenn zusammen mit dem Gemüse auch ein (Bio-)Suppenhuhn mitgekocht wird. Dann erhöhen Sie die Wassermenge, so dass Gemüse und Suppenhuhn gänzlich von Wasser bedeckt sind. Die Zubereitung ist die gleiche, wie oben beschrieben.

Sie können Ihre fertiggestellte Kraftsuppe noch weiter verfeinern, indem Sie klein geschnittenes Gemüse, z. B. Petersilie, Ingwer, Sellerie, Lauch, Möhren, Shitake-Pilze und Schwarzwurzeln hinzufügen. Diese Gemüse unterstützen die Wirkung der Kraftsuppe. Zusätzlich kann auch Getreide oder Linsen in die Suppe gegeben werden. Wenn Sie die Suppe würzen möchten, eignen sich dazu am besten wärmende, nicht zu scharfe Gewürze wie Muskat, Pfeffer, Anis, Zimt, Nelken, Koriander und Kreuzkümmel.