



24/04

Photo by bluebird-provisions on Unsplash



ZIETEN APOTHEKE

# Chinesische Kraftsuppen



## BEI UNS FINDEN SIE AUCH

CHINESISCHE HEILKRÄUTER & GRANULATE  
TCM STANDARDREZEPTUREN & VITALPILZE  
WESTLICHE HEILKRÄUTER, TINKTUREN & EXTRAKTE  
NATURHEILMITTEL AUS EIGENER HERSTELLUNG  
SPAGYRISCHE ESSENZEN NACH DR. ZIMPEL  
HOMÖOPATHIE IN KLEINSTMENGEN  
AROMATHERAPIE & NATURKOSMETIK  
MEDELA MILCHPUMPEN & ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT  
FACHLITERATUR & NATÜRLICH DAS GESAMTE  
SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT

MÖCHTEN  
SIE BEI UNS ZUM  
VERSAND BESTELLEN?

Sehr gerne! Bitte direkt unter  
[www.zietenapotheke.de/shop](http://www.zietenapotheke.de/shop)  
oder per Mail an  
[info@zietenapotheke.de](mailto:info@zietenapotheke.de)

Sie finden uns auf

[WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE](http://WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE)

und gerne auch auf  



ZIETEN APOTHEKE

NATURHEILMITTEL & TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

GROSSBEERENSTRASSE 11 · 10963 BERLIN-KREUZBERG · TEL 030-547 16 90  
GERICHTSTRASSE 31 · 13347 BERLIN-WEDDING · TEL 030-460 60 480

# Chinesische Kraftsuppen

Kraftsuppen stärken und harmonisieren in Stresszeiten, bei unspezifischen Erschöpfungszuständen, in der Rekonvaleszenz oder nach einer Geburt. Sie können mit Suppenhuhn und Gemüse oder rein vegetarisch zubereitet werden.



## Kraftsuppe 3 MIT GINSENG

Als  
Granulat?  
Sehr gerne!

Unsere Kraftsuppe 3 mit Ginseng folgt der traditionellen Anwendung bei ausgeprägter Kraftlosigkeit oder nach langer, kräftezehrender Erkrankung. Sie dient ebenso der Unterstützung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit.

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*

## Kraftsuppe WOCHENBETT



Die Wochenbettsuppe ist ein Grundbaustein der Chinesischen Ernährungslehre. Sie unterstützt sanft die Rückbildung und den Blutaufbau nach der Geburt und im Wochenbett. Außerdem hilft sie den Substanzverlust durch Stillen und Schlafmangel auszugleichen.

GOU QI ZI *Bocksdornfrüchte*, HU MA REN *schwarzer Sesam*, HUANG QI *Tragantwurzel*, DA ZAO *Dattelfrüchte chin.*, DANG GUI *Angelikawurzel chin.*

### WICHTIGER HINWEIS

Kraftsuppen wirken unterschiedlich stark auf das Qi und den Blutaufbau. Bei einer geplanten längerfristigen Einnahme der Kraftsuppe 2 oder 3 oder einer Einnahme in der Schwangerschaft halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrer Hebamme oder Therapeut\*in.

## Kraftsuppe 1

KINDER & ERWACHSENE

Auch als  
Granulat für  
unterwegs!

Die Kraftsuppe 1 für Kinder & Erwachsene empfiehlt sich bei allgemeinen Schwächezuständen, zur Stärkung bei Erkältungsanfälligkeit oder allgemeiner Kraftlosigkeit. Sie unterstützt den Qi- und Blutaufbau und wirkt aufbauend und kräftigend und unterstützt die mentale Leistungsfähigkeit.

GOU QI ZI *Bocksdornfrüchte*, DA ZAO *Dattelfrüchte chin.*, TAI ZI SHEN *Pseudostellariaewurzel*, CHEN PI *Mandarinenschalen*

Lieber als  
Granulat?  
Auch das!

## Kraftsuppe 2

Die traditionelle Anwendung unserer Kraftsuppe 2 gilt der Harmonisierung des mentalen Zustandes und Unterstützung der Leistungsfähigkeit. Sie begleitet den Körper zudem bei chronischem Blutmangel oder Blutverlust.

DANG GUI *Angelikawurzel, chin.*, CHUAN XIONG *Szechuan Liebstöckelwurzelstock*, BAI SHAO YAO *Pfingstrosenwurzel, weiß*, SHU DI HUANG *Süße Braunwurz, präp.*, DA ZAO *Dattelfrüchte, chin.*

Unsere Kraftsuppen 1-3 als GRANULAT: Die praktische Variante für zwischendurch und unterwegs. In kochendes Wasser geben, umrühren, fertig!

## Zubereitung

Die beste Wirkung entfalten Kraftsuppen, wenn sie zusammen mit einem Suppenhuhn und Gemüse zubereitet werden. Als Gemüse eignen sich besonders Petersilienwurzel, Sellerie, Lauch und Möhren. Frischer Ingwer ist ein wichtiger Bestandteil jeder Kraftsuppe.

Den Packungsinhalt zusammen mit Suppengemüse und dem Suppenhuhn in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Gemüse und Suppenhuhn sollten dabei **gänzlich von Wasser bedeckt sein, dabei mindestens zwei Liter Wasser verwenden**. Die Kraftsuppe langsam zum Kochen bringen und dann **mindestens zwei Stunden mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe köcheln lassen, je länger, desto besser**. Traditionell köcheln chinesische Kraftsuppen tagelang, weil nicht nur die Zutaten, sondern auch der Kochvorgang selbst von großer Bedeutung für die Wirkung ist. Fett und Schaum können abgeschöpft werden.

Nach dem Ende der Kochzeit das Suppenhuhn aus dem Topf nehmen und die Suppe durch ein Sieb gießen. Das Gemüse wird nicht weiterverwendet. Das Suppenhuhn kann, je nach Belieben, zerlegt und mit der Kraftsuppe gegessen werden. Die Suppe kaltstellen, portionsweise erwärmen und trinken.

## Verfeinern

Nach Wunsch können Sie Ihre fertiggestellte Kraftsuppe verfeinern, indem Sie klein geschnittenes Gemüse, z. B. Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel, Ingwer, Möhren, Shiitake-Pilze und Schwarzwurzeln hinzufügen. Diese Gemüse unterstützen die Wirkung der Kraftsuppe. Wenn Sie Ihre Suppe würzen möchten, eignen sich dazu vor allem wärmende, nicht zu scharfe Gewürze wie Anis, Zimt, Nelken, Koriander, Pfeffer und Kreuzkümmel.

**Tipp für Vegetarier\*innen:** Sie können die Kraftsuppe auch ohne Suppenhuhn zubereiten. Dabei sollten **ebenso mindestens zwei Liter Wasser** verwendet werden.