



BEI UNS FINDEN SIE AUCH

CHINESISCHE HEILKRÄUTER & GRANULATE
TCM STANDARDREZEPTUREN
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



ZIETEN APOTHEKE

Die Apotheke für Naturheilmittel und Traditionelle Chinesische Medizin

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

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



ZIETEN APOTHEKE

Chinesische Kraftsuppen



Chinesische Kraftsuppen

Kraftsuppen stärken und harmonisieren in Stresszeiten, bei unspezifischen Erschöpfungszuständen, nach einer Geburt und in der Rekonvaleszenz. Sie werden mit typischem Suppengemüse zubereitet.

Kraftsuppe 1 N

Die Kraftsuppe 1 N empfiehlt sich bei allgemeinen Schwächezuständen, nach einer Erkrankung oder zur Stärkung nach einer Geburt. Sie unterstützt den Qi- und Blutaufbau.

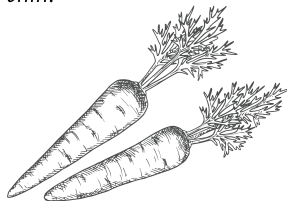
Kraftsuppe 1 N GRANULAT: Die Kraftsuppe 1 N gibt es auch als Granulat und ist die Variante für zwischendurch. In kochendes Wasser geben, umrühren, fertig.

CHUAN XIONG *Szechuan Liebstöckelwurzelstock*, DANG GUI *Angelikawurzel, chin.*, DA ZAO *Dattelfrüchte, chin.*

Kraftsuppe 2

Die Kraftsuppe 2 harmonisiert den mentalen Zustand und unterstützt die Leistungsfähigkeit. Sie tonisiert das Blut und die Körperessenz und wird eingesetzt 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.*



Kraftsuppe 3 mit Ginseng

Die Kraftsuppe 3 wird angewendet nach langen kräftezehrenden Erkrankungen. Sie kann auch eingesetzt werden bei ausgeprägter Kraftlosigkeit nach einer Geburt, besonders wenn die Kraftlosigkeit schon während der Schwangerschaft bestand.

DANG GUI *Angelikawurzel, chin.*, CHUAN XIONG *Szechuan Liebstöckelwurzelstock*, BAI SHAO YAO *Pfingstrosenwurzel, weiß*, SHU DI HUANG *Süße Braunwurz, präp.*, HUANG QI *Traganthwurzel*, REN SHEN *Ginsengwurzel*

Wochenbettsuppe

Mit der Wochenbettsuppe werden die Heilungsprozesse nach der Geburt optimal unterstützt. Außerdem hilft sie den Substanzverlust durch Stillen und Schlafmangel auszugleichen. Die Wochenbettsuppe ist eine Basisrezeptur der Chinesischen Ernährungslehre. Sie geht zurück auf den chinesischen Arzt Li Dongyuan, der sie im Jahr 1247 niederschrieb.

HUANG QI *Traganthwurzel*, DANG GUI *Angelikawurzel, chin.*

WICHTIGER HINWEIS

Kraftsuppen wirken unterschiedlich stark auf das Qi und den Blutaufbau. Vor einer längerfristigen Einnahme sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Therapeuten halten.

Einnahme in der Schwangerschaft nur nach vorheriger Absprache mit der Hebamme oder dem Therapeuten.

Zubereitung

Die beste Wirkung entfalten Kraftsuppen, wenn sie zusammen mit einem Bio-Suppenhuhn und Gemüse zubereitet werden. Als Gemüse eignen sich besonders Petersilie, 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**. 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. Die kaltgestellte Suppe bleibt länger haltbar, wenn sie gelegentlich aufgeköchelt wird.

Verfeinern

Nach Wunsch können Sie Ihre fertiggestellte Kraftsuppe verfeinern, indem Sie klein geschnittenes Gemüse, z. B. Lauch, Sellerie, Petersilie, 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: Vegetarier können die Kraftsuppe auch ohne Suppenhuhn zubereiten. Dabei sollten **ebenfalls mindestens zwei Liter Wasser** verwendet werden.