

# Kraftsuppen

## Das aufbauende Herzstück der TCM

### Zubereitung

Gemüse, Fleisch und Kräuter sollten den Topf füllen. Das Wasser wird soweit aufgefüllt, dass es etwa 1-2 cm über den festen Zutaten ist. Üblich ist es 2-3 kg feste Zutaten zu verwenden, nach oben hin gibt es keine Grenzen (außer die Topfgröße). Alle Zutaten werden gemeinsam kalt aufgesetzt, zum kochen gebracht und mindestens 2 Stunden gekocht. Die festen Zutaten werden meist nicht mitgegessen, da sie ihr Qi an die Suppe verloren haben.

Kraftsuppen sind besonders lang gekochte Suppen. Sie werden mindestens 2 Stunden gekocht. Nach oben hin gibt es keine Grenze, es ist durchaus üblich sie 6 Stunden oder mehr zu kochen. In China gibt es Suppen, die seit Jahren kochen, es werden immer nur neue Zutaten und Flüssigkeit dazu gegeben.

Die Idee dahinter ist, dass das Qi aus den Zutaten in die Suppe übergeht. Die Suppe kann der Körper gut aufnehmen, auch wenn er geschwächt ist. Je nach Inhalt können wir die Wirkung der Suppe bestimmen. Im Grunde wird die Suppe als Medizin gesehen. Das chinesische Wort "Tang", mit dem viele TCM Rezepturen bezeichnet werden, bedeutet auch Suppe. Im Vordergrund einer Kraftsuppe steht also die Wirkung und nicht zwangsläufig der Genuss. Im besten Fall erreichen wir jedoch beides!

### Individuell für deine Bedürfnisse

Huhn - aufbauend & bei Blutmangel  
Rind - immunstärkend  
Zwiebel - wärmend & immunstärkend  
Lauch - wärmend & immunstärkend  
Karfiol - bei trockener Lunge  
Kohl - bei Unruhe und Erschöpfung  
Sellerie - bei Anspannung  
Karotte - bei Energiemangel  
Rote Rübe - Müdigkeit & Blutmangel  
Spinat - Unruhe & Schlafmangel  
Pastinake - bei schwacher Mitte  
Rettich - trockene Lunge & Stagnationen  
Fenchel - bei Kälte & Verdauungsschwäche  
Huang Qi - immunstärkend  
Da Zao - Qimangel & Blutmangel  
Fu Ling - Feuchtigkeit & Trägheit

Für weitere Wirkungen der Lebensmittel nach TCM wende dich bitte an mich!

### Für wen, wann, wie oft?

- bei Leerezuständen wie Schwäche, Schwangerschaft und Kinderwunsch, Stillzeit, Stress, Immunschwäche, Kältezuständen, Übergewicht durch Yangmangel,...
- Im Winter können wir uns mit regelmäßigen Kraftsuppen gut stärken (1-3 Tassen/Woche)
- nicht empfohlen bei massiven Fülleuständen

### Wozu?

Energie aufbauen  
Kräftigen  
Immunsystem stärken  
Blutaufbau  
Schlaf verbessern  
Wärmen



**BARBARA WERTEKER**  
Psychologie | TCM | Ernährung

0699 171 33 771  
www.barbara-werteker.at