

# WOCHENBETT-KRAFTSUPPE

Diese Wochenbettsuppe stammt ursprünglich aus China. Dabei handelt es sich nicht einfach um eine gewöhnliche Brühe, sondern um eine Suppe mit verblüffender Wirkung. Die chinesische Idee dahinter: Huhn ist thermisch betrachtet leicht warm. Lange gekocht und als Suppe zubereitet vertreibt es Kälte und löst Blutstauungen auf. Es kurbelt die Lebensenergie (Qi) sowie den Blutfluss an und wärmt den Organismus von innen. Diese „Blutmedizin“ hilft hervorragend gegen körperliche Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und Wochenbett-Depressionen.

## ZUTATEN:

- 1 Suppenhuhn
- 4 Möhre(n)
- 1 kleine Knollensellerie
- 1 Stange/n Porree
- 1 Stück Ingwerwurzel, ca. 5 - 6 cm lang
- 2 Petersilienwurzel(n)
- 15 Pfefferkörner, schwarze
- 15 Körner Koriander
- 4 Nelke(n)
- 6 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel(n)
- Wasser
- Salz

## ZUBEREITUNG:

Das Huhn mit kaltem Wasser waschen. Petersilienwurzeln, Möhren, Ingwer und Sellerie schälen und in grobe Stücke zerschneiden, Porree halbieren und ebenfalls grob schneiden. Das Gemüse gut waschen. Die Schnittfläche einer ungeschälten Zwiebel in einer Pfanne ohne Fett oder auf einer Lage Alufolie liegend direkt auf der Herdplatte bei starker Hitze dunkel werden lassen.

Das Huhn in einen großen Topf von etwa 10 - 15 Liter Fassungsvermögen legen, mit kaltem Wasser bis ca. 5 cm unter den Topfrand aufgießen und langsam zum Kochen bringen. Gemüse, die Zwiebel und die Gewürze AUSSER des Salzes hinzugeben. Wenn das Ganze zu kochen anfängt, Temperatur soweit runterregeln, dass es nur noch leicht vor sich hin köchelt - 6 Stunden köcheln lassen - gerne auch über Nacht.

Danach die Suppe durch ein feuchtes Leinentuch abseihen und mit Salz abschmecken.

Im Wochenbett ist es ideal jeden Tag 1-2 Teller der Suppe zu sich zu nehmen. Dazwischen die Suppe immer wieder kühl stellen.



Du leidest unter **wunden Brustwarzen vom Stillen?**

Du möchtest deine **Kaiserschnittnarbe oder Geburtsverletzung** bei der Heilung unterstützen?

Hilf dir selbst - mit der **Softlaser-Heimtherapie!**

Heute bestellen - schon morgen selbst behandeln.

Zur Verfügung gestellt vom **SOFTLASERVERLEIH-TEAM**

**Sabrina Eglseer, Christin Paternoga & Jacqueline Hackl**  
Zertifizierte Medizinprodukteberaterinnen und Mütter  
Ansprechpartnerinnen für Mütter und Hebammen



**GEBETSBERGER**  
SOFTLASERVERLEIH.AT  
SOFTLASERVERLEIH.DE