



## Grundrezept Hühnersuppe nach 5 Elemente

### Zutaten

Wasser (W)  
Suppenhuhn (H)  
Beifuß (F)  
Bockhornklee (F)  
Liebstöckel (F)  
Karotten (E)  
  
Sellerie (E)  
  
Lauch (M)  
  
Angelikawurzel (M)  
Petersilie (M)  
  
Lorbeerblatt (M)  
Ingwer (M)  
Pfeffer ganz (M)  
Salz (W)

### Wirkung nach 5 Elemente

Warm: ton. Qui und Yang des ME, nährt das Jing  
Warm: schmerzlindernd  
Heiß: ton. NiYang, vertreibt Kälte und Schmerzen  
Kühl: Verdauung anregend  
Warm: nähren das Blut, wichtigstes Gemüse bei Qui Mangel  
Kühl Ton. LeYin, beruhigt LeYang, Blutdruck, senkt LeFeuer ab ton. NiYang,  
Warm: Lendenwirbel, regt Libido an, durchblutungsfördernd  
Warm: ton. XUE, vertreibt WK, PE, ton. LuQui,  
Warm: ton. NiYang, gegen FH im UE, löst Stase i UE auf, nährt das Blut, durchblutungsfördernd  
Warm: Verdauung fördernd  
Warm: tettet Yang von Ni, ME, LU, leitet SK aus  
Heiß: ton. Yang, vertreibt Kälte

Huhn mit Wasser ohne Gewürze einmal kurz aufkochen. Wasser verwerfen.  
Huhn mit Wasser und allen Zutaten aufkochen und dann langsam köcheln lassen.  
(4-5 Stunden )

5-Elemente-Regel: Desto länger etwas kocht, desto mehr Qui (Energie) gelangt in die Suppe . In der 5-Elemente-Küche wird die Suppe zur Stärkung des Organismus eingesetzt, zur Vertreibung von Kälte und bei Erkältungskrankheiten.

### Unser Tipp – Kraftbrühe auf Vorrat zubereiten:

Fleischanteile von Brust, Keulen, Flügel abnehmen und separat verwenden.  
Gerippe und den Hals nach der obigen Rezeptur abkochen (gerne 8 Stunden köcheln).  
Brühe abseihen, nochmals aufkochen und ganz heiß in Schraubgläser abfüllen. Im Kühlschrank oder Keller aufgehoben hält sich die Brühe mehrere Wochen.

### Aber auch die Wissenschaft hat inzwischen erkannt:

Der Hals kratzt, die Nase trift – jetzt tut eine Hühnersuppe gut. Das ist beileibe kein Aberglaube, sondern naturwissenschaftlich abgesegnet. Studien an der Universität von Nebraska brachten zutage: Hühnersuppe blockiert im Organismus bestimmte weiße Blutkörperchen, so genannte Neutrophile, die für Entzündungsprozesse mitverantwortlich sind. Neutrophile werden bei Virusinfektionen, so auch bei grippalen Infekten, in großen Mengen freigesetzt.

Außerdem belegt: In Hühnersuppe steckt der Eiweißstoff Cystein. Und der wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Zusätzlich enthält Hühnersuppe beträchtliche Mengen des Mineralstoffs Zink – und zwar gebunden an den Eiweißbaustein Histidin. Durch diese Kombination soll das bei Infekten hilfreiche Zink besonders gut resorbierbar sein.