**Einführung:** Die Magendarmpassage ist kurz nach der Geburt noch langsam. Es herrscht oft Appetitlosigkeit vor. Deshalb hab ich hier Rezepte zusammengestellt, welche den Appetit fördern und leicht verdaulich sind.

Rezepte:

Kraftsuppe für kurz nach der Geburt oder auch später:

**1) Hühnerkraftbrühe mit phytotherapeutischer Rezeptur**

Nach Ansgar Römer, Buch: Akupunktur für Hebammen, Geburtshelfer und Gynäkologen; Hippokrates, 3. überarbeitete Auflage, Stuttgart 2002, S. 30 und 236

1 frisches Huhn 🡪 **vegetarisch:** ca. 500 g gelbe oder rote Linsen

400 – 500 g Möhren

200g Sellerie

1 – 2 Lauchstängel

1 Bund Petersilie

1 – 2 Süsskartoffeln

3 – 4 Tomaten

25 g Rad. Paeoniae lactiflorae (Bai Shao) (Bern: Bollwerkapotheke oder Dr. Noyer) Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

5 g Rad. Ligustici Chuanxiong TCM

Grundrezept: Alle Zutaten in einem Topf mit 5, besser 10 Liter Wasser zum Kochen bringen. Dann auf kleinster Flamme mindestens 4, besser jedoch 8 bis 24 Stunden leicht köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser nachgiessen, damit ausreichend Flüssigkeit übrigbleibt.

In der letzten ½ bis ¾ Stunde werden Kräuter (z.B. Rad. Angelicae sinensis, chin. Dang Gui mitgekocht.

Besteht Übelkeit oder Verdauungsschwäche, wird frischer Ingwer zugegeben und mitgekocht.

Die Brühe wird in ein Gefäss abgegossen. Das Fleisch oder die Linsen können gegessen werden. Im Kühlschrank ist die Brühe 5 – 7 Tage haltbar – die Hälfte kann aber auch tiefgefroren werden. Überschüssiges Fett kann abgeschöpft werden. **Vegi:** vor dem Aufwärmen noch 1 TL Hefeflocken und 1 EL Proteinpulver aus Hanf beigeben. Zu jeder Mahlzeit eine warme bzw. heisse Tasse von der Brühe vorneweg oder dazu trinken (keine Mikrowelle). Die Brühe kann leicht nachgewürzt werden. Die Zutaten, sowohl Fleisch als auch Gemüse sind, je nach Bedarf, sehr variabel. Kraftbrühen sind sehr beliebt, das sie sehr schmackhaft sind.

Psychische Störungen im Wochenbett: Sie beruhen meist auf einer akuten Erschöpfung mit Mangel an Qi, Essenz und Blut. Der Shen (Geist) wird nicht ausreichend ernährt und ist daher unruhig.

Die diätetische Massnahme dient dem Aufbau von Qi und dem Aufbau von Blut

**2) Rezept Kraftsuppe mit Löwenzahn (Frühling – Herbst)**

Aus Löwenzahn und Löwenkraft von Marianne Ruoff, s. S. 83, AT Verlag

300 g Suppenfleisch vom Rind

3 Rindermarkknochen

2 Lorbeerblätter

1 Teelöffel getrockneter zerkleinerter Rosmarin

7 zerquetschte Wacholderbeeren

4 Esslöffel Obstessig oder 100 ml Weisswein

1.5 l Wasser (Mindestmenge)  weiteres Wasser muss später ständig zugegeben werden

1 Handvoll geschnittene Löwenzahnblätter (kurz vor dem Servieren)

1) das Suppenfleisch und die Rindermarkknochen in einem grossen Topf zuerst mit Öl anbraten, dann mit dem Wasser ablöschen, so dass alles bedeckt ist. Zugedeckt mindestens 4, besser 6 – 12 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei muss immer wieder Wasser oder Wein dazugegeben werden, sodass Fleisch und Knochen immer gut bedeckt sind. Mit Suppenwürze, Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Servieren obendrauf geben. Man kann das Fleisch vor dem Servieren aus der Brühe nehmen, klein schneiden und wieder in die Suppe geben. Das Knochenmark wird mitgegessen.