

Anna und die Hühnersuppe

Anna ist 85.

Ihr Sohn ist seit Jahren bei mir Patient und ruft eines Tages sehr besorgt an. Seine Mutter sei mit Verdauungsbeschwerden ins Krankenhaus gekommen und durchuntersucht worden. Man habe keine Ursache gefunden. Jetzt sei die alte Dame wieder zu Hause und die ganze Familie in heller Aufregung und Sorge, weil es ihr immer noch nicht besser gehe. Am nächsten Tag bringt er eine zierliche alte Dame vorbei, die ein bisschen müde dreinschaut. Aber sie ist sehr interessiert an Zungen-, Puls Diagnose und den Fragen, die ich ihr stelle. Ich akupunktiere einen berühmten Punkt mit dem Laser Magen 36 - auf Chinesisch: Zusanli. Eine Interpretation des Namens spiegelt die Idee wider, dass der Patient in der Lage ist weiter zu gehen, sogar wenn er erschöpft ist.

Außerdem verordne ich Hühnerbrühe. Lange gekocht mit irgendetwas drinnen. Auf Hühnersuppe hätte sie eh schon Appetit gehabt, aber die Tochter habe gemeint, Fleisch wäre noch zu schwer verdaulich. Drei Tage später bestelle ich Anna wieder. Ich höre sie diesmal lebhaft mit ihrem Sohn im Wartezimmer plaudern, bevor sie zu mir hereinkommt. Die Augen sind vielmunterer. Ja es gehe ihr jetzt nach drei Tagen Hühnersuppe viel besser. Sie sei wesentlich frischer und habe Appetit.

Die Sache mit der Hühnersuppe:

Huhn - stundenlang am Herd in Wasser gekocht - ist das Mittel für Erschöpfte: Alte, Rekonvaleszente und Frauen nach der Geburt eines Kindes. Die Hühnersuppe stärkt Qi und Blut sagen die Chinesen. Qi können wir uns als Energie vorstellen. Blut - Xue - im traditionell chinesischen Sinn meint: Ernährung mit Flüssigkeit.

Wenn die Psyche nicht mit Blut versorgt wird, dann hat diese keine stabile Basis und die Frau wird im Wochenbett psychisch krank. Meine Freundin, die 5 Elemente Ernährungsberaterin, bringt zum Besuch bei einer Wöchnerin keine Strampelhose, sondern Hühnersuppe mit.

Hühnersuppe kann aber nicht nur Qi und Blut stärken sondern auch wärmen. Deshalb ist Hühnersuppe während eines Infektes mit Hitze und Fieber ungünstig. Meist auch während einer Schwangerschaft und manchmal sogar bei Frauen nach der Geburt - wenn viel Hitze in Mutter und Kind ist.

Von diesen Begriffen Wärmen, Hitze in Mutter und Kind lesen sie in der nächsten Ausgabe.

REZEPT KLARE HÜHNERSUPPE

Huhn oder Hühnerteile mit kaltem Wasser bedecken.

Wurzelgemüse und Suppenwürze begeben.

Langsam aufkochen, abschäumen und etwa 1 Stunde lang köcheln lassen.

Die Kochzeit kann auf Stunden verlängert werden - je länger umso mehr wärmt und stärkt die Suppe Qi und Blut.

