

Hühnerbrühe – Stärkung aus der traditionellen Heilkunde

Hühnerbrühe wird nicht nur in unserer Kultur, sondern auch seit Jahrhunderten in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) geschätzt – insbesondere in der Zeit nach der Geburt sowie zur Regeneration nach Krankheiten. Sie gilt als wohltuendes, stärkendes Tonikum für Körper und Geist. In der TCM hat Nahrung eine zentrale Bedeutung: Sie dient nicht nur der Energieversorgung, sondern wird als Teil der Heilkunst verstanden. Unter den vielen bewährten Rezepturen nimmt die Hühnerbrühe eine besondere Rolle ein. Sie wärmt, nährt und unterstützt gezielt das Qi – die Lebensenergie.

Nahrung als Medizin

In der Sichtweise der TCM ist der menschliche Körper ein energetisches System. Gesundheit entsteht, wenn Qi frei fließen kann und Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Ungleichgewichte, äußere Einflüsse wie Kälte oder Feuchtigkeit, aber auch Schwächezustände nach Krankheiten oder Geburten können das energetische System stören.

Hühnerbrühe gilt hier als wärmende und aufbauende Speise. Sie stärkt das Yang, die Essenz, nährt das Qi und unterstützt den Körper besonders in Phasen der Erschöpfung. Typische Anzeichen für einen Qi-Mangel – wie Müdigkeit, Kälteempfinden, verminderter Appetit oder eine schwache Stimme – können durch eine regelmäßige Anwendung positiv beeinflusst werden.

Alle diese Zutaten wirken im warmen, langsam gekochten Sud aufbauend, regulierend und wohltuend – insbesondere auf Milz, Magen und Lunge.

Das Rezept – Schritt für Schritt

Diese Anleitung gibt Ihnen eine solide Basis für eine traditionelle, kraftvolle Hühnerbrühe – etwa nach einer Geburt oder Erkrankung – können zu einem Mangel an Qi oder Yang führen. In solchen Phasen empfiehlt die TCM wärmende und aufbauende Speisen. Hühnerbrühe gilt hier als besonders unterstützend: Sie nährt das Qi, stärkt das Yang und harmonisiert die Mitte.

Bei typischen Anzeichen eines Qi-Mangels – z. B. Müdigkeit, Kältegefühl, schwacher Appetit oder leiser Stimme – wird eine kräftige Hühnersuppe besonders empfohlen. Oft wird sie mit heilenden Zutaten angereichert, die sich in der chinesischen Kräuterkunde bewährt haben. Goji-Beeren (Gou Qi Zi) – zur Stärkung von Leber und Niere, zur Förderung des Blutaufbaus und des Sehvermögens

- Chinesischer Ginseng (Ren Shen) – kräftigt das Qi und unterstützt das Immunsystem
- Frischer Ingwer (Sheng Jiang) – wirkt erwärmend, fördert die Verdauung und vertreibt Kälte
- Chinesische Datteln (Da Zao) – unterstützen die Blutbildung und stärken die Mitte

Diese Zutaten entfalten ihre Wirkung besonders gut im langsamen, sanften Kochprozess der Brühe. Sie sollen nicht nur nährend, sondern auch harmonisierend auf die inneren Organe wie Milz, Magen und Lunge wirken. (Mehr über diese Anwendung finden Sie unter den [Kraftbrühen](#))

Zubereitung

Im Folgenden finden Sie eine klassische Anleitung zur Zubereitung einer gehaltvollen Hühnerbrühe. Sie lässt sich nach Belieben mit Kräutern und

Gewürzen anreichern – weitere Ideen dazu findest du auf unserer Website im Bereich „Ernährung“.

1. Grundzubereitung

Verwenden Sie möglichst ein frisches Bio-Huhn (oder eine Hühnerkarkasse dann das Rezept ab Schritt 2 anwenden). Das Huhn mit kaltem Wasser abspülen und in einen großen Topf geben. Mit etwa 2,5 Litern Wasser bedecken. Auf Wunsch Frühlingszwiebeln hinzufügen.

Das Wasser langsam erhitzen und das Huhn für etwa 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Wichtig: Nicht stark aufkochen – nur bei niedriger Hitze bleiben die wertvollen Nährstoffe erhalten. Währenddessen das Suppengemüse (z. B. Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel) grob schneiden und Gewürze bereitlegen.

2. Weiterverarbeitung

Nach etwa 1,5 Stunden das Huhn aus der Brühe entnehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Das Fleisch kann separat aufbewahrt oder portionsweise eingefroren werden – etwa für Currys oder Eintöpfe. Die Knochen kommen zurück in den Topf. Ein Schuss Apfelessig hilft, Mineralstoffe und Gelatine aus den Knochen zu lösen. Nun Gewürze hinzufügen wie z. B. 5 Sternanis, 7-8 Nelken, 3-4 Lorbeerblätter, 4-5 Wacholderbeeren, 2-3 Kardamomschoten, 10-15 Pfefferkörner. Weitere 3 Stunden bei kleiner Flamme köcheln lassen. Gelegentlich den Schaum abschöpfen.

3. Verfeinerung

Das vorbereitete Gemüse sowie (optional) Heilkräuter kommen erst in der letzten Stunde hinzu – so bleibt der Geschmack rund, ohne bitter zu werden. Für besondere Aromen kann eine rote Zwiebel halbiert, ohne Fett in der Pfanne angeröstet und ebenfalls in der letzten Stunde beigegeben werden.

Zum Abschluss die Brühe durch ein Sieb abgießen, nicht benötigte Zutaten entsorgen und die Brühe ggf. noch etwas einkochen, um den Geschmack zu intensivieren. Wichtig: Erst zum Schluss salzen.

Anwendung

Diese Brühe kann portionsweise eingefroren und über mehrere Tage verwendet werden. Sie gilt in der TCM als wertvolles Aufbaumittel – fast wie eine Medizin. Besonders nach der Geburt, bei Schwächezuständen oder zur allgemeinen Kräftigung lohnt es sich, täglich eine kleine Schale dieser Brühe zu trinken. Sie wärmt, nährt – und begleitet Sie sanft auf dem Weg zu neuer Stärke.