



# Isabelle Aebli

Eidg. dipl. Naturärztin mit Fachgebiet TCM

## Schwangerschaftstee nach Ingeborg Stadelmann

Sehr empfehlenswert ab der 16. SSW und kann bis zum Geburtstermin getrunken werden!  
Der Tee unterstützt die Eisenaufnahme und die hormonelle Situation in der Schwangerschaft, wirkt beruhigend und fördert einen guten und gesunden Schlaf, fördert die Blutgerinnung und wirkt entzündungshemmend, wirkt harntreibend und unterstützt die Wasserausscheidung und stärkt die Nerven.

### Inhalt:

Alle Kräuter zu gleichen Teilen

- Brennesselkraut
- Frauenmantel
- Himbeerblätter
- Johanniskraut
- Melissenblätter
- Schafgarbenkraut
- Zinnkraut

1 gehäufte Teelöffel auf 125ml Wasser

Die Kräutermischung mit heissem Wasser übergießen und 10min. ziehen lassen.

Drei Tassen am Tag trinken.





# Isabelle Aebli

Eidg. dipl. Naturärztin mit Fachgebiet TCM

## Wochenbettsuppe ohne Fleisch

Ergibt ca. 20 Portionen

1 kg	Gemüse der Saison
5 l	Wasser
3 Essl.	Olivenöl
3 Scheiben	Ingwer
4	Lorbeerblätter
1 Teel.	Senfsamen
	Pfeffer
	Salz
1 Scheibe	Zitrone
1 Essl.	Thymian
	Bockshornklee
5	Wachholderbeeren
	Petersilie

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und ggf. zerkleinern. Das Wasser zum Kochen bringen.

In einem anderen großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen.

Ingwerscheiben, gemahlene Senfkörner, Pfeffer, Lorbeerblätter, eine Prise Salz, Zitronenscheibe, Thymian, Wachholderbeeren und Bockshornkleesamen dazugeben.

Mit dem heißen Wasser ablöschen, die Suppe 3-5 Stunden auf kleinem Feuer köcheln lassen und danach alles abseihen.

Die Suppe mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Diese Suppe wird in der traditionellen chinesischen Medizin besonders für Frauen im Wochenbett empfohlen.



# Isabelle Aebli

Eidg. dipl. Naturärztin mit Fachgebiet TCM

## Wochenbettsuppe nach Ruthild Schulz

4 l	Kochendes Wasser (FEUER)
11 Essl.	Thymian (FEUER)
1 Stück	Sellerie
4 kleine	Rüebli oder 2 Pastinaken (ERDE)
4	Kartoffeln oder 2 Süsskartoffeln
1 Teel.	Liebstockel / Maggikraut
1 – 2	Knoblauchzehen (METALL)
1 Prise	Pfeffer
1 Stück	Frischer, geschälter Ingwer
1 – 1.5 cm lang	
eine halbe Tasse	Schwarze Bohnen, die zuvor über Nacht eingeweicht und dann gründlich gewaschen wurden, bevor sie in diese Suppe kommen (WASSER)
ca. 2	Biohühnerschenkel (HOLZ) oder kleines Suppenhuhn

### Zubereitung:

Die Suppe wird nach sorgfältigem Hinzufügen jeder Zutat für etwa vier Stunden zugedeckt auf kleinster Flamme gekocht.

Nach dem Kochen werden die Inhaltsstoffe entfernt und nur die Essenz getrunken.



# Isabelle Aebli

Eidg. dipl. Naturärztin mit Fachgebiet TCM

## Kraftsuppe mit Huhn

3 – 4 l	Wasser	
1	Biohuhn oder Hühnerbeine, enthäuten, dann ist die Suppe weniger fettig	
2 – 3 Zweige	Thymian	} Fall schon zu viel Hitze vorhanden, weniger dosieren oder ganz weglassen
1 Zweig	Rosmarin	
1 Stück	Ingwer	
1 grosse	Zwiebel mit 2 – 3 Nelken bespickt	
3	Rüebli	
1	Sellerie oder Selleriestangen mit Blätter	
1 – 2 Zweige	Liebstockel	
Evt. 1 Stück	Wirsing oder Mangoldblätter	
1 Stange	Lauch	
wenig	Petersilienwurzel – sind bitter	
1 Teel.	Koriandersamen	
1 Stück	Kombu oder Wakame-Algen	
1 Bund	Petersilie	
Evt.	Angelikawurzel / Dang Gui: erst einlegen und dann H2O abgiessen	
	Gemüse nach Wunsch	

### Zubereitung:

Alle Zutaten zum Kochen bringen, 4-6 Std. auf kleinstem Feuer köcheln lassen. Falls kein so grosser Topf vorhanden ist, kann man die 4l Wasser auch immer wieder etwas nachgiessen. Anschliessen die Brühe durch ein Sieb abgiessen. Täglich 1-2 Tassen der Kraftbrühe trinken.

**Tipp:** Suppe erkalten lassen und Fett abschöpfen. Man kann sich jeweils nur eine Portion aufwärmen und den Rest kühlstellen, so bleibt die Brühe im Kühlschrank bis 1 ½ Wochen haltbar. Diese Suppe ist Kraft spendend, vorbeugend und aufbauend, hilft gegen Erschöpfung, Müdigkeit und Anämie und sie schmeckt auch sehr gut !

