

DIE Suppen AP



Wenn die Stimme so sehr krächzt, dass sie kaum noch „Hatschi“ sagen kann, dann braucht der Mensch etwas Heißes.

Für die 10 häufigsten Beschwerden hat der Ernährungsmediziner Dr. Burkhard Jahn das passende Suppenrezept. Mmmund auf und auf Ihr Wohl

Von CAROLINE FRANKE

Suppen können mehr als schmecken. Sie können lindern und heilen. Im Rahmen der BILD-am-SONNTAG-Aktion „Das schmeckt Deutschland“ hat der Ernährungsmediziner Dr. Burkhard Jahn, 44, aus Schortens, für 10 häufige Krankheiten ein Suppenrezept erstellt. Kann man Hals- und Gliederschmerzen wirklich weglöffeln, Herr Doktor? „Wer

krank ist, braucht viel Flüssigkeit. Suppen regulieren nicht nur den Wasserhaushalt, sie sind auch Vitaminträger. Und das sprichwörtliche Salz in der Suppe hilft bei Magen-Darm-Beschwerden.“ Ein Teller heiße Suppe unterstützt den Körper, wenn er mit seiner eigenen Hitze, dem Fieber, gegen Viren ankämpft. **Wir wünschen einen gesunden Appetit.**



Wir verschreiben: Kartoffelsuppe bei Sodbrennen

Zu deftig, zu fettig, zu viel von allem – dann kann es zu Sodbrennen kommen, und das ist mehr als unangenehm, wenn es häufiger passiert. Denn dann kann es sich um eine sogenannte Refluxösophagitis handeln, bei der aggressive Magensäfte die Speiseröhre schädigen können. In diesem Fall ist ein Arztbesuch ratsam. Bei leichteren Sodbrennen helfen Kartoffeln.

ZUTATEN: 1,5 Liter Gemüsebrühe, 1 kg Kartoffeln, 1 Paprika, 1 Bund Suppengrün, 1 Bund frischer Majoran und 1 EL gemahlener Kümmel, Salz

ZUBEREITUNG: Kartoffeln und Gemüse putzen, klein würfeln (Lauch in Ringe schneiden), in einem Topf mit Gemüsebrühe aufkochen. Majoransträußchen dazugeben und 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Den Majoran herausnehmen, salzen, fertig. **TIPP:** Petersilie und Schnittlauch darüber streuen, sie liefern Vitamin C.

Wir verschreiben: Mörensuppe bei Magen-Darm-Beschwerden

Professor Ernst Moro sollte man ein Denkmal setzen. Dank seiner Mörensuppe gelang es zu Beginn des 20. Jahrhunderts, die Sterberate von Kindern mit Durchfallerkrankungen drastisch zu senken. Denn beim Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle (Oligosaccharide) an denen die Bakterien andocken und so ausgeschieden werden.

ZUTATEN: 500 g Karotten, 1 Liter Wasser, etwa 3 g Salz

ZUBEREITUNG: Karotten schälen, grob schneiden und eine Stunde kochen. Dann pürieren. Mit kochendem Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und zum Schluss salzen. **TIPP:** Die Suppe tut bei den ersten Anzeichen gut, also gleich zu Beginn mehrmals täglich essen.

Wir verschreiben: Avocado-Sherry-Suppe zum Schutz vor Hautalterung

Es gibt mehr Anti-Falten-Cremes als Faltenröcke in Schottland. Das natürlichste Glättungsmittel liegt aber im Gemüsergal: Avocados enthalten wertvolle Fettsäuren, Vitamin A, C, E, Kalium, Eisen, Kalzium, Phosphor und B-Vitamine. Diese Nährstoffkombination wirkt wie ein Wellnesswochenende, hält die Haut elastisch, prall und glatt.

ZUTATEN: 3 Avocados, eine Zitrone, 750 ml Gemüsebrühe, 150 g

Schmand, 100 ml trockener Sherry, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Das Avocadofleisch klein schneiden, Brühe erhitzen. Zwei der drei Avocados dazugeben und mit dem Schmand pürieren. Unter ständigem Rühren aufkochen, Sherry, Salz und Pfeffer unterrühren. Vor dem Servieren mit dem Rest Avocado bestreuen. **TIPP:** Durch Zitrone wird Avocadofleisch nicht braun.



OTHEKE

Wir verschreiben: Rote-Bete-Suppe bei Grippe

Die roten Knollen sind reich an Flavonoiden. Diese purpurfarbenen Farbstoffe sind natürliche Antioxidantien, die die Zerstörung von Vitamin C durch Sauerstoff verhindern. So werden Zellfunktionen verbessert, Bakterien abgetötet und die gesamte Immunabwehr gestärkt.

ZUTATEN: 300 g Rote Bete (vorgekocht), 1 Zwiebel, 0,5 Liter Gemüsefond, 1 EL Rapsöl, 1 Bund Schnittlauch, 150 g Saure Sahne, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebel im Öl andünsten und mit Fond löschen. Die Bete grob geschnitten dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Dreiviertel des Schnittlauchs unterrühren, alles pürieren. Die Saure Sahne (bis auf einen EL) unterheben, salzen und pfeffern. Vor dem Servieren mit den Resten von Sahne und Schnittlauch garnieren. (Besonders schöner **TIPP:** Ein Glas Rotwein (enthält Resveratrol) verstärkt die Wirkung.



Wir verschreiben: Gulaschsuppe bei Müdigkeit

Sie fühlen sich ständig gähnen und schlummrig? Dann mangelt es Ihnen an Zink und Vitamin C. Letzteres steckt in Paprika, Zink in Rindfleisch. Müdigkeit kann aber auch ein Zeichen von Eisenmangel sein, darüber klagen häufig Frauen vor den Wechseljahren. Gulaschsuppe ist auch hier eine tolle Energiequelle.

ZUTATEN: 1,5 kg Rinderulasch, 2 EL Rapsöl, 500 g Kartoffeln, 500 g bunte Paprika, 1 Dose passierte Tomaten, 2 Schalotten, 3 Knoblauchzehen, 1 Chili, 1/4 Liter Rinderbrühe, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG: Schalotten, Knoblauch, Chili, Paprika und Kartoffeln waschen und schnibbeln. Rinderulasch in Rapsöl anbraten. Schalotten und Knoblauch mit andünsten und mit einem Viertelliter Brühe löschen, 30 Minuten garen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben, weitere 45 Minuten garen. **TIPP:** Ob es mit einer Gulaschsuppe getan ist, kann Ihr Arzt mit einem Bluttest klären.



Sauerampfer



Wir verschreiben: Sauerampfer-Suppe bei Appetitlosigkeit

Hunger ist der beste Koch, aber wenn man keinen hat, steht auch der beste Koch dumm in der Küche rum. Oder er greift zu Sauerampfer. Dieses Kraut wirkt verdauungs- und appetitanregend. Und sein hoher Vitamin-C-Gehalt stärkt die Abwehrkräfte.

ZUTATEN: 1 große Kartoffel, 7 bis 10 Blatt Sauerampfer, 1 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Kartoffeln in 1/4 Liter Wasser kochen, vom Herd nehmen und ein paar Minuten warten, damit die Temperatur etwas sinkt. Den Sauerampfer dazugeben, pürieren und auf dem Teller mit Sahne verfeinern. **TIPP:** Nierenkranke sollten Sauerampfer wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure meiden. Hochdosiert wirkt das Kraut giftig.

ANZEIGE

Postleitzahlenbereich 20000:

20095	Hamburg, Die Sesselei
21244	Buchholz in der Nordheide, Die Sesselei Brümmerhoff
21465	Wentorf, Möbelpark Sachsenwald
21739	Dollern, Möbel Mohr
22297	Hamburg, Die Sesselei – Comfort Modern
23556	Lübeck, Pfiff Möbel
24232	Schönkirchen/Kiel, Möbel Janz
24376	Kappeln/Schlei, Möbel Sander
24537	Neumünster, Möbel Brügge
24568	Kaltenkirchen, Dodenhof
24941	Flensburg, Möbel Schulenburg
25336	Elmshorn, Wolfsteller & Wulff
25469	Halstenbek, Möbel Schulenburg
25554	Wilster, Möbelhaus Wolfsteller
25813	Husum, Möbelcenter Diedrichsen
26160	Bad Zwischenahn, Comfourtstudio von Harten
26345	Bockhorn, Wohnwelt von Harten
26409	Wittmund, Comfourtstudio von Harten
26689	Apen, Möbel Eilers
26789	Leer/Logabirum, Einrichtungszentrum Konken
27624	Bad Bederkesa, Kemner Home Company
28866	Ottersberg/Posthausen, Dodenhof
29227	Celle-Westercelle, Wallach Möbelhaus
29525	Uelzen, Möbel Kranz
29640	Schneverdingen, Möbelhaus Brümmerhoff

Postleitzahlenbereich 30000:

30165	Hannover, Möbel Staupe
31137	Hildesheim-Himmelsthür, Krause Home Company
31228	Peine-Stederdorf, Einrichtungshaus Nowicki
31555	Suthfeld, Möbel Dohmeyer
31582	Nienburg, Heka-Möbel
31840	Hess.Oldendorf-Pötzen, Möbelhaus Franz
32257	Bünde, Möbel Lange
37077	Göttingen-Weende, Möbel-Jaeger
37441	Bad Sachsa (Harz), WESA Einrichtungshaus
37671	Höxter, Weser Wohnwelt
38112	Braunschweig, Porta Möbel
38124	Braunschweig, Möbel Homann
38444	Wolfsburg, Möbel Buhl
38640	Goslar, tejo Wohnwelt
38723	Seesen, Wedler und Heynold

Postleitzahlenbereich 40000:

49134	Wallenhorst, Porta Möbel
49377	Vechna, Nemann
49536	Lienen bei Bad Iburg, Einrichtungshaus Kielhorn
49757	Werthe, Möbel Wilken Einrichtungshaus
49809	Lingen, Möbel Center Berning

Original Stressless® – nur im ausgewählten Fachhandel

Made in Norway

Stressless® ist ... das andere Wort für Comfort

Stressless THE INNOVATORS OF COMFORT™

Sie nehmen Platz und lassen sich fallen – Worte wie Wohlbefinden, Leichtigkeit und Entspannung gehen Ihnen durch den Kopf. Der anschmiegsame Bezug und das bequeme Polster verstärken Behaglichkeit. Mit weichem Schwung kontrollieren Sie den Sessel und erleben überlegene Technologie: Ihr Körper genießt optimale Unterstützung – immer und überall. Nehmen Sie uns beim Wort und erleben Sie den einzigartigen Stressless® Comfort bei einer Sitzprobe.

www.stressless.de

Das Original	Patentiert	Patentiert	Gestell + Funktion
Gleitsystem	Kreuzstütze	Schlaf-Funktion	10 Jahre Garantie

Nur echt mit der Stressless® Marke!

Stressless 40 Jahre 1971-2011

FOTOS: FOODANDRINKPHOTOS; STOCKFOOD; JAHRESZEITEN VERLAG; F.LONLINE