

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 1-2: Honig gegen Husten

Artikel: Jungbrunnen Suppe
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594410>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Jungbrunnen Suppe

Sie ist preiswert, im Nu zubereitet und eine prima Energiespenderin. Grund genug, öfters eine Suppe zu essen.

Petra Horat Gutmann

Fragt man den deutschen Anti-Aging-Spezialisten Dr. Roger Eisen nach seinem Alter, antwortet er: «52 – gefühlte 30!» Tatsächlich sprudelt der in Bad Griesbach tätige Arzt vor Energie und schaut auch etliche Jahre jünger aus.

Zu Dr. Eisens Helferinnen im Kampf gegen das vorzeitige Altern gehört die Gemüsesuppe. Eine solche kommt bei ihm in der Winterzeit fast jeden Abend auf den Tisch. «Gemüsesuppe ist ideal», erklärt Roger Eisen. «Sie durchwärmst, entspannt und ist reich an gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen.»

Tatsächlich behauptet sich die Familie der Gemüse – wissenschaftlich belegt – in den vordersten Rängen der gesündesten Lebensmittel. Mit Grund: Gemüse sind proppenvoll mit Mineralien, essenziellen Spurenelementen, Vitaminen, Ballastfasern und se-

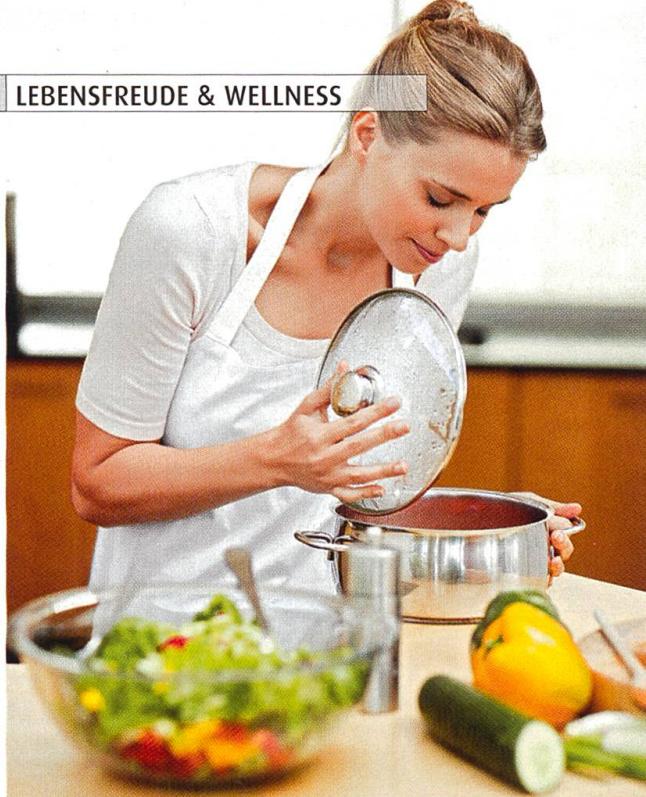
kundären Pflanzenstoffen. So enthalten, nur zum Beispiel, 100 Gramm Spinat ebenso viel Vitamin B2 wie ein Hühnerei oder ein Deziliter Vollmilch, sowie viel Magnesium.

Schlank mit Suppe

Das Weglassen des Abendessens («Dinner Skipping») gilt als Mittel für eine jugendlich schlanke Figur. Das Problem dabei: «Viele Leute erwachen nachts mit einem Hungergefühl und gehen dann schnurstracks in die Küche», erklärt Roger Eisen. «Das lässt sich vermeiden, indem man abends eine Suppe isst. Sie bewirkt einen Sättigungseffekt bei minimaler Kalorienaufnahme, sodass die nächtliche Fettverbrennung des Körpers ungestört weiterlaufen kann.» Laut Roger Eisen ist es möglich, alleine

Wärmend und wohltuend wie ein Feuer im Kamin: Eine winterliche Gemüsesuppe.





Hm, das duftet! Eine Gemüsesuppe ist ein ideales leichten Abendessen.

mit einer abendlichen Gemüsesuppe täglich mehrere hundert Kalorien einzusparen und auf diese Weise jeden Monat ein bis zwei Kilo Gewicht zu verlieren. Vorausgesetzt natürlich, das «Suppendinner» wird nicht mit stärke-, fett- und kalorienreichen Beilagen wie Brot, Butter, Öl, Nudeln, Fleisch oder Käse «dekoriert». Wer Kilos verlieren möchte, sollte die Suppe zudem möglichst früh am Abend essen.

Das Gewicht langfristig reduzieren kann man auch, wenn man die Suppe als Vorspeise zum Mittagessen isst. «Auf diese Weise nimmt man pro Tag bis zu ein Fünftel weniger Nahrung und Kalorien auf», erklärt Eisen.

Der Zusammenhang zwischen dem Suppenessen und einem reduzierten Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit wurde in Studien nachgewiesen. Danach sind Menschen, die fast nie Suppe essen, häufiger übergewichtig oder adipös. Umgekehrt haben «Suppenesser» im Schnitt einen tieferen Body Mass Index und einen schmaleren Tailenumfang.

Suppe: Kurz und sanft

Kocht man sich ein feines Gemüsesüppchen, sollte man wissen: Etliche Vitalstoffe, die im Gemüse stecken, werden beim Kochen teilweise oder gar weitgehend zerstört, einige Ernährungswissenschaftler sagen sogar, vollständig. Vitamin C beispielsweise ist nicht hitzestabil. Um den Verlust an hitzeanfälli-

gen Vitalstoffen zu reduzieren, sollte man beim Suppenkochen einige Regeln beachten:

- ◆ Bevorzugt frisches Saisongemüse kaufen, wenn möglich in Bioqualität.
- ◆ Das Gemüse fein schneiden, um die Kochzeit zu verkürzen.
- ◆ Die Suppe höchstens auf mittlerer Stufe kochen.
- ◆ Das Gemüse lediglich knackig kochen.

Etwas deftiger, bitte!

Wer an eher schwere oder fleischlastige Mahlzeiten gewöhnt ist, mag anfangs Mühe haben, abends «nur» eine Suppe zu essen. In diesem Fall kann man der Suppe eine Handvoll Hülsenfrüchte beigeben, zum Beispiel rote Linsen, die besonders leicht verdaulich, rasch gekocht und lange sättigend sind. Erfreuliche Nebenwirkung: Der Körper verbraucht beim Verdauen der Linsen mehr Kalorien, als wenn Sie Brot oder Nudeln zur Suppe essen. Wenn Sie die Linsen zudem einige Stunden einweichen (nur braune und grüne, nicht die roten) helfen Sie dem Körper, mehr Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium aufzunehmen. Diese Mineralien verbinden sich gerne mit der Phytinsäure aus den Randschichten der Hülsenfrüchte zu schwer resorbierbaren Komplexen.

Suppe zum Frühstück?

Ob chinesische Reissuppe, japanische Dashi-Brühe oder kolumbianische Changua: In vielen Ländern wird warme Suppe auch zum Frühstück, zum Mittagessen und als Zwischenmahlzeit gegessen. Das hat nicht nur hygienische und ökonomische Gründe. Denn Suppe ist auch ein idealer «Magenwärmer», also ein Lebensmittel, welches das gastrointestinale Nervensystem entspannt und die Verdauungsorgane entlastet. Kein Wunder ist die Suppe auf der ganzen Welt bei gesundheitlichen Beschwerden als klassisches «Entlastungessen» im Einsatz, vom Kater über die Erkältung bis zur Magen-Darm-Grippe. Zudem ermöglicht die Frühstückssuppe, das Nachtfasten des Körpers sanft zu beenden – so wie es der Begriff des «breakfast» eigentlich nahelegt. Da das Fastenbrechen die heikelste Phase beim ganzen Fasten ist, kann man nachvollziehen, warum manche Gesundheitssysteme zum Frühstück eben nicht schwerverdauliche Wurst, Speck, Käse, Joghurt oder Eier empfehlen.

Fein, feiner, am feinsten

Bouillon aufkochen, zerkleinertes Gemüse dazugeben, garen, salzen, fertig! So lässt sich innerhalb von 15 bis 20 Minuten eine Suppe zubereiten. Mehr Freude, mehr Genuss und grösseren Nutzen bringt eine Suppe allerdings, wenn man sie liebevoll würzt. «Jedes Gewürz entfaltet im Organismus spezifische Wirkungen», erklärt die ayurvedisch-klinische Therapeutin Sonja Gubler: «Mit den richtigen Gewürzen kann man die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.»

Suppen lecker würzen

In ihrer Zürcher Praxis empfiehlt Sonja Gubler Ratschenden oft, vermehrt Gewürze einzusetzen. «Viele Leute verwenden vorwiegend raffiniertes Salz und Streuwürze oder Bouillonwürfel mit Glutamat», bedauert sie. «Abgesehen davon, dass das gesundheitliche Nachteile mit sich bringt, schmeckt eine Suppe mit frischen und getrockneten Gewürzen einfach viel besser.»

Neben frischen und getrockneten Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Majoran und Petersilie empfiehlt Sonja Gubler etwa ein halbes Dutzend Gewürze, die sich prima für schmackhafte Wintersuppen eignen (siehe rechte Spalte). Gewürze aus der Streudose sollten von Anfang an ins Kochwasser gegeben werden. «So kann der aufsteigende Wasserdampf das Gewürzpulver nicht verkleben. Ausserdem können sich die Aromastoffe voll entfalten und mit den anderen Zutaten verbinden», erklärt die Fachfrau. Bei Knoblauch und frischer Ingwerwurzel mache es mitunter Sinn, am Anfang und gegen Ende der Kochzeit etwas davon beizufügen, um den Geschmack stärker hervorzuholen.

Die Gewürze intensivieren die wohltuende Wirkung der Suppe und passen prima zu den meisten Wintergemüsen, also zum Beispiel zu Brokkoli, Federkohl/Grünkohl, Weisskraut, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Pastinake, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Rote Bete, Sellerie, Wirz/Wirsing und Zwiebeln.

Auch mit einem Spritzer Zitronensaft, Aceto Balsamico oder Tamarinde lassen sich laut Sonja Gubler viele Suppen lecker verfeinern. «So gewürzt, braucht es am Ende der Kochzeit nur noch ein wenig naturbelassenes Meersalz, um die Suppe perfekt abzurunden.»

Frische Ingwerwurzel: reinigend, blähungswidrig, wärmend und verdauungsfördernd. Von Anfang an mitgekocht, verleiht Ingwer fast allen Suppen einen feinen Geschmack. Idealerweise wenige Minuten vor Kochende nochmals etwas frischen Ingwer in die Suppe raffeln.

Wichtig zu wissen: Getrockneter Ingwer (Pulver) ist wesentlich schärfer als frischer und sollte bei empfindlichem Magen oder Refluxbeschwerden gemieden werden. Frischer Ingwer hingegen eignet sich für alle Konstitutionen.

Fenchel: nierenberuhigend und blähungsreduzierend. Einzig bei Gewichtsproblemen sollte Fenchel gemieden werden.

Knoblauch: reinigend, antibiotisch, verdauungsfördernd und durchwärmend. Bei Säurebeschwerden in Speiseröhre oder Magen Knoblauch sparsam einsetzen.

Gelbwurz/Kurkuma: ein starkes Tonikum, verdauungsfördernd und reinigend für Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Haut. $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Teelöffel auf einen Liter Suppe genügen; von Anfang an mitkochen, um die Wirkstoffe ausreichend herauszulösen.

Koriander: blähungswidrig, verdauungsfördernd und kühlend. Aus diesem Grund ist Koriander besonders hilfreich für Suppenesser, die unter Sodbrennen, Reflux oder Magenreizung leiden.

Lorbeerblatt: verdauungsfördernd, durchwärmend, anregend für Leber und Gallenblase.

Gewürznelken: durchwärmend, die Blutzirkulation anregend, verdauungsfördernd. Vorsicht bei empfindlichem Magen und Säureproblematik.

Chili: verdauungsfördernd, durchwärmend, fördert die Fettverdauung. Tabu bei empfindlichem Magen, Reflux, gereizter Speiseröhre und entzündeter Magenschleimhaut.

Zwiebeln: antibiotisch, reinigend, erwärmend. Aus ayurvedischer Sicht sind Zwiebeln bei Diabetes zu meiden.

