

Original Knochenbrühe

Gluten & Laktose frei · ohne Geschmacksverstärker
ohne Konservierungsstoffe

**Meine Freude**
Leb Dich fit!

Wirkung von originaler Knochenbrühe für Bewegung und Gesundheit

Die Ernährungsexpertin und Buchautorin Constanze von Eschbach ist auf dem Fachgebiet „vollwertige Ernährung, Food und Lifestyle“ mit vielen Büchern und Fachbeiträgen vertreten. U.a. ist sie auch die Autorin des Buches: **Die magische Knochenbrühe**.

Frau von Eschbach hat uns ein Interview zu diesem Thema gegeben.

Frage: Was unterscheidet Knochenbrühe von anderen Brühen?

CvE: Alle Brühen haben den gleichen Ursprung. Man nehme Wasser, erhitze es und gare darin Gemüse und / oder Fleisch. Diese Kochflüssigkeit dient als Basis für Suppen und Soßen. Bei der Knochenbrühe ist es nicht viel anders. Hier werden jedoch Gelenk- und Markknochen zerkleinert und über einen längeren Zeitraum ausgekocht. Dabei lösen sich Aromen, Mineralstoffe und Proteine gelangen aus dem Kochwasser und verwandeln es in eine nahrhafte und schmackhafte Brühe. Als Trinkbrühe, kalt getrunken, ist sie ein hervorragender Durstlöcher und Energielieferant.

Frage: Bringt der Genuss von Knochenbrühe gesundheitliche Vorteile?

CvE: Brühe ist seit Jahrtausenden Teil unserer Ernährung und dient auch der Gesundheit. Knochenbrühe ist noch heute fester Bestandteil der weltweiten Ernährung und wird inzwischen immer häufiger zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Allein durch die Zusammensetzung wirkt Knochenbrühe kräftigend. Einige Menschen setzen Knochenbrühe zur Darmheilung ein und viele Fans der Paleo-Diät schwören darauf. Hervorzuheben ist auch das reichlich enthaltene Kollagen in der Brühe, das sich kaum in anderen Brühen findet, wenn überwiegend Muskelfleisch verwendet wird.

Frage: Welche Funktion kann Knochenbrühe für Kollagenfasern haben?

CvE: Knochenbrühe zeichnet sich durch einen hohen Anteil von Kollagen aus. Kollagene sind eine ganze „Eiweißfamilie“ mit etwa 30 verschiedenen Mitgliedern. Sie bilden netzartige Gerüste und verleihen unseren Organen Form und Halt. Dass zum Beispiel Magen, Darm und Blase nicht nach unten „rutschen“ verdanken wir den Kollagenfasern. Kollagenfasern sind außerordentlich belastbar und können das Zehntausendfache ihres Eigengewichtes tragen.

Frage: Wie wirkt sich Knochenbrühe auf die körperliche Vitalität aus?

CvE: Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder bestehen zum großen Teil aus Bindegewebe, die das körperliche Stützgewebe bilden: So sitzen Knorpel dort am Skelett wo gleichzeitig Biegsamkeit und Festigkeit erforderlich sind – an Gelenkflächen zum Beispiel, wo zwei Knochen aufeinandertreffen. Ein intaktes Knorpelgewebe sorgt für Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Knochenbrühe trägt entscheidend dazu bei, dass wir fit und biegsam bleiben.

Frage: Kurz gefasst: Welche Effekte kann Knochenbrühe für Senioren und Heilungssuchende haben?

CvE: Jede Person ist ein Individuum, somit ein Wesen, das Mineral- und Eiweißstoffe unterschiedlich verwerten und nutzen kann. Allgemein kann man sagen, Knochenbrühe steht positiv für:

- Stärkung des Immunsystems,
- Muskelstärkung und Stoffwechsellanregung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erhalt und Verbesserung der Mobilität
- Schnellere Heilung und Regeneration bei Verletzungen und Operationen
- Geringeres Krankheitsrisiko vor allem bei Senioren

somit: mehr Lebensqualität

Frau von Eschbach haben Sie Dank für die informativen Aussagen.

Über das Thema „Knochenbrühe“ ist ein Fachbuch erschienen, das weitere Informationen und einen interessanten Rezeptteil beinhaltet. Es ist erschienen unter:

Constanze von Eschbach - Die magische Knochenbrühe - Rottenburg (Kopp Verlag):
ISBN: 978-3-86445-300-7 - oder im Internet unter www.kopp-verlag.de