

Infoblatt- Knochenbrühe

Traditionelles Superfood für den Magen-Darm-Trakt

Die **Knochenbrühe** ist nichts anderes als eine kräftige Fleischbrühe mit **stärkender und aufbauender Wirkung** – ein altbewährtes Hausmittel, das bereits zu Grossmutter's Zeiten als **Aufbaukost** genutzt wurde. Auch in der **Traditionelle Chinesische Veterinärmedizin (TCVM)** ist das lange Auskochen von Knochen als besonders **stärkend und nährstoffreich** bekannt.

Nährstoffe und Wirkstoffe

Durch das langsame Auskochen der Knochen werden zahlreiche **wertvolle Nährstoffe** freigesetzt:

- **Mineralien:** Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Phosphor, Silizium, Schwefel
- **Vitamine:** C, D, K, Eisen, Thiamin (abhängig von der Zusammensetzung)
- **Struktureiweiße:** Kollagen, Gelatine, Glucosamin, Chondroitin
- **Aminosäuren:** Arginin, Glycin, Glutamin, Prolin
- **Essenzielle Fettsäuren**

Wirkung auf den Körper:

- **Prolin** unterstützt die Verdauung von Proteinen.
- **Glycin** reguliert Gallensalze und Magensäure, unterstützt die **Glutathion**-Produktion (antioxidativ, wichtig für Zellstoffwechsel).
- **Essenzielle Fettsäuren** wirken **schleimhautschützend** im gesamten Verdauungstrakt.

Einsatzmöglichkeiten

Knochenbrühe kann vielseitig eingesetzt werden, z. B.:

- zur **Stärkung** nach Operationen oder bei Senioren
- zur **Stabilisierung des Verdauungs- und Immunsystems** (Immunbooster)
- bei **rassespezifischen Problemen** (z. B. Brachycephalie)
- zur **Regeneration der Schleimhäute** (Speiseröhre, Magen, Darm)
- im **Wachstum** oder bei **Gelenks-, Skelett- und Bindegewebsproblemen**



Grundrezept Knochenbrühe

Zutaten:

- 1 kg Knochen (z. B. Karkassen, Markknochen, Hälse)
- $\frac{1}{4}$ Tasse Apfelessig (trüb) oder Zitronensaft
- Gemüse (z. B. Karotten, Grünkohl, geschälte Kartoffeln, Sellerie)
- **Optional:**
 - Hühnerfüsse / Knorpel → zusätzliche Gelatine
 - Innereien (Leber, Hühnermägen) → mehr Nährstoffe
 - Obst (Apfel, Zitrone) → bessere Bindung & Konservierung
 - Kräuter (Petersilie, Dill, Brennnessel, Löwenzahn)
 - Knoblauch (1 Zehe pro 10 kg Körpermengen)

Gestalte die Brühe individuell – abgestimmt auf den Bedarf deines Vierbeiners.

Zubereitung

1. **Knochen mit Apfelessig** in den Topf geben, 15–20 Minuten ziehen lassen.
2. **Mit Wasser bedecken** und auf niedriger bis mittlerer Temperatur **8–24 h köcheln** lassen.
 - Weiche Knochen (Huhn) benötigen weniger Zeit als harte (Rind).
 - Schongarer sind ideal (stromsparend, kein Anbrennen).
3. Gemüse/Obst ca. **1–2 h vor Ende** hinzufügen.
4. Kräuter in den letzten **30 Minuten** zugeben (z. B. Ingwer, Petersilie, Kurkuma, Oregano, Thymian, Basilikum, Pfeffer zur besseren Nährstoffaufnahme).
5. Gegen Ende sollte die Brühe **leicht eindicken** und beim Auskühlen **gelieren**.
6. Brühe **absieben** – Knochen **nicht verfüttern** (Splittergefahr, Darmverschluss!).
7. Für längere Haltbarkeit **Zitronensaft** hinzufügen. Brühe abkühlen lassen, im Kühlschrank lagern oder **einfrieren** (z. B. in Eiswürfelformen).

Wichtige Hinweise

- **Gekochte Knochen** niemals pur verfüttern – nur fein gewölft und in sehr kleinen Mengen (max. 5 % der tierischen Ration).
- Gemüse, Obst und Fleischreste können mitverfüttert werden.
- Brühe eignet sich als **Zusatz zum Futter**, nicht als Ersatz einer vollwertigen Mahlzeit.
- Ideal bei **Magen-Darm-Sanierungen** oder **zur allgemeinen Stärkung**.

