



Traditionelle Kraftsuppen neu gedacht

Kontakt:



ika ika GmbH
Katja Münch
Martin Schumacher

Telefon:
0911/36 63 28 82

hallo@ika-ika.de
www.ika-ika.de



Traditionelle Kraftsuppen neu gedacht

Von einer Hebamme entwickelt • Regional hergestellt • Mit Liebe 24 Stunden von Hand zubereitet • Kraft für body & soul.

Nürnberg — Wer schon mal ein Baby bekommen hat, kennt Kraftsuppen vielleicht als Empfehlung der Hebamme für das Wochenbett. Oder man hatte eine Großmutter, die bei einer nahenden Erkältung ein Huhn ausgekocht und ihre Fürsorge über die Suppe ausgedrückt hat.

Katja Münch, Gründerin von ika ika, ist gelernte Hebamme und hat diesen Beruf jahrzehntelang mit viel Herzblut, Hingabe und Freude ausgeübt. Weil die Zeit in ihrem Beruf als Hebamme oft drängte, musste sie viele der erschöpften Frauen, die zu ihr kamen, in einem Zustand zurücklassen, in dem sie eigentlich gerne mehr gegeben hätte. Am liebsten hätte sie jeder Frau ein Frühstück gemacht, Tee aufgebriht oder eben eine Kraftsuppe gekocht.

„Menschen, die Kraft und Wärme brauchen – die hatten wir vor Augen, als wir auf die Idee kamen, Kraftsuppen für alle zu kochen und ein Start-Up zu gründen“, so Katja Münch. Dazugekommen sind weitere Produkte wie 5 verschiedene Kräuter-Kraft-Tees, die auf verschiedenen Bedürfnisse anstrengender Momente und Lebensphasen abgestimmt sind: Kinderwunsch, Wochenbett, Wechseljahre, Stress und Detox. Allen gemeinsam ist die sorgsame Auswahl der Zutaten und deren regionale Herstellung.

Der Fokus bei den Produkten von ika ika liegt auf dem Effekt, den sie auf den Stoffwechsel des Körpers haben, also auf unser Immunsystem, unser Hormonsystem und unser emotionales Wohlbefinden. Natürlich ist ein Lebensmittel kein Heilmittel – aber die Kollagene, Proteine und die Kraft der Kräuter und Gewürze können den Körper unterstützen, ins Gleichgewicht zu kommen und sich selbst zu helfen.



Du bist, was Du isst.

Kraftsuppen vs. Suppe

Kraftsuppen wecken die Lebensgeister und müssen mindestens vier Stunden lang kochen. Huhn- und Rindersuppe kochen bei ika ika einen Tag und eine Nacht. Vital-, Mineralstoffe und Kollagen reichern sich in der Brühe an. Kollagen ist ein Protein, das der Körper für den Aufbau von Haut, Sehnen und Knochen nutzt. Bei ersten Erkältungsanzeichen kann so eine Brühe wahre Wunder wirken und die Lebensgeister wieder wecken. Aber auch zur täglichen Ernährung leisten Kraftsuppen einen wichtigen Beitrag. Auf die schnelle erhält der Körper mit der nährstoffreichen Kost Energie für den ganzen Tag.

Immunsystem Darm

Oft findet sich in der Literatur auch der Begriff „Heilbrühe“ – da sich schon früh abgezeichnet hat, dass Kraftsuppen eine positive Wirkung auf den Körper und die Darmschleimhaut haben sollen. Nachdem es inzwischen ein offenes Geheimnis ist, dass der Darm ein entscheidender Teil des Immunsystems des Menschen ist, schließt sich hier der Kreis



Katja Münch,
Gründerin von ika ika

Wer steht hinter ika ika und was bedeutet der Name?

Gründerin Katja – ist Hebamme, Hormon-Expertin und Heilpraktikerin. Katjas Ausbildungen unter einen Hut zu bringen ist kaum möglich – aber die große, verbindende Klammer ist das Interesse & die Liebe zu Menschen und sie in herausfordernden Lebensphasen zu begleiten.

Als Feinschmeckerin und leidenschaftliche Köchin ist Katja die „Mutter der Suppen“ – sie hat schon immer gerne gekocht und ihre Rezepte weitergegeben. Auch die für ihre legendären Kraftsuppen. Diese hat sie jetzt für ika ika so verfeinert und verändert, dass eine familiengeführte Manufaktur in Bayern die Suppen traditionell von Hand für sie in Bio-Qualität herstellt.

Vater & Co-Gründer Martin – Er ist der Kreative im Team, Marketing ist nicht nur Expertise, sondern auch sein Steckenpferd. Martin ist junger Vater, der selbst erlebt hat, was man ohne Kind nicht für möglich hält: ein kleines Baby hält einen den ganzen Tag auf Trab und in dieser völlig neuen Situation auch noch eine Kraftsuppe zu kochen – schier undenkbar. Martin hat selbst erlebt, wie die Kraftsuppen seiner Frau Energie zurückgegeben haben und wie schön das Ritual als Familie war. Dieses Erlebnis wollte er für alle verfügbar machen und so kamen Katja & er auf die Idee, ika ika zu gründen. Von ihm kam auch der zunächst außergewöhnlich klingende Name ika ika. Er ist Fan der hawaiianischen Lebenseinstellung und hat diesen Namen nicht nur gewählt, weil er so freundlich und entgegenkommend klingt, sondern insbesondere wegen seiner Bedeutung: ikaika bedeutet Kraft und Stärke.

3 Fragen an Katja Münch

Drei Fragen, die unseren Kunden auf den Nägeln brennen. Wenn Sie mehr oder andere Fragen haben: Sehr gern!

Was haben Hormone mit Ernährung zu tun?

„Sehr viel mehr als die meisten ahnen! Wir können die Hormone nicht sehen – aber wenn sie aus dem Gleichgewicht kommen, bemerkt man das innerlich und äußerlich relativ deutlich: Hautprobleme, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – um nur die wichtigsten Zeichen zu nennen. Mit dem was wir zu uns nehmen, haben wir allerdings großen Einfluss auf den Hormonhaushalt. Eine einfache und grobe Regel lautet: Verzichte auf belastende Nahrungsmittel wie Alkohol, raffinierten Zucker, zu viel Weizenprodukte und Transfettsäuren, wie sie z.B. in Wurst vorkommen. Aber Weglassen ist nur eine Komponente. Wir können mit einer Nahrung, die unseren Stoffwechsel unterstützt, unsere Hormone ins Gleichgewicht bringen und das System stärken, z.B. mit Walnüssen, grünem Blattgemüse, Leinsamen, Beeren und eben auch Kraftsuppen.“

Warum ist es wichtig, eine Kur zu machen bzw. regelmäßig Kraftsuppen zu essen und Kräutertees zu trinken?

„Einmal ist keinmal – da ist durchaus was dran. So wie unser Gehirn eine Bewegung oder einen Ablauf mehrere hundert Male üben muss, bevor es eine Gewohnheit wird, so muss unser Körper auch erst „lernen“, dass wir ihm etwas Gutes zuführen.“

Woher weißt Du das alles?

„Das sprengt jetzt etwas den Rahmen, denn seit meiner ursprünglichen Ausbildung als Hebamme habe ich unzählige Fort- und Weiterbildungen gemacht – unter anderem zur Heilpraktikerin und Hormon-Expertin. Mein wichtigstes Learning sind allerdings die zigtausend Gespräche, Behandlungen und Erfahrungen, die ich mit Menschen gemacht habe. Oft reicht eine kleine Änderung um große Wirkung zu erzielen.“





Moodboard

Bildmaterial, Logos in verschiedenen Dateiformaten & Farbräumen sowie Texte finden Sie hier zum Download:

www.ika-ika.de/presse

Zahlen, Daten, Funfacts

1.290

Anzahl der Kinder, denen Katja auf die Welt geholfen hat

8

Anzahl der Vitalpilze, die in unserer veganen Suppe verkocht sind

3

Jahre, die unsere Biokraftsuppen **ungekühlt haltbar** sind

24

Anzahl der Stunden, die Huhn & Rind ausgekocht werden

15

Anzahl der Kinder, die zu ika ika bzw. unserem Team gehören

114.000.000

Treffer bei der Google-Suche nach „**Hormonen**“

862.000

Treffer bei der Google-Suche nach „**weiblichen Hormonen**“

645.000

Treffer bei der Google-Suche nach „**männlichen Hormonen**“

9.590

Treffer bei der Google-Suche nach „**Rezept Kraftsuppe**“

1

Genetischer Unterschied zwischen Mann & Frau in Prozent

ika ika GmbH · Rilke-Park · Bucher Straße 79 a · 90419 Nürnberg



Zertifiziert durch DE-ÖKO-007