

Kochanleitung für Chinesische Arzneimittel

Ein Päckchen enthält die Dosis für die angegebene Anzahl von Tagen. Wurde Ihnen ein Rezept für 2 x 4 Tage verordnet, so erhalten Sie 2 Päckchen, je eines für 4 Tage. Das 2. Päckchen bereiten Sie bitte nach 4 Tagen frisch zu.

I. Die übliche Zubereitung von Dekokten

(= Abkochung von Arzneimitteln)

Im Normalfall gehen Sie bei der Zubereitung wie folgt vor:

- Schritt 1: Kräutermischung ca. 1 Stunde in kaltem Wasser **einweichen**, so dass die Kräuter locker im Wasser liegen (ca. 1/2 Liter).
- Schritt 2: Kräutermischung bei kleiner Flamme **8 Minuten köcheln**. So werden Wirkstoffe gelöst, die bei längerem Erhitzen verkochen würden.
- Schritt 3: Flüssigkeit **abseihen und auffangen**, das ist der **Arznei-Sud 1**. Kräutermischung wieder zurück in den Topf geben.
- Schritt 4: die Kräutermischung erneut mit Wasser aufgießen, so dass die Kräuter locker im Wasser liegen (ca. 1/2 Liter) und **30 Minuten köcheln**.
- Schritt 5: wieder **abseihen**, das ist der **Arznei-Sud 2**.
- Schritt 6: **Sud 1 und Sud 2 zusammengießen** und in eine ausgekochte, fest verschließbare Flasche füllen. Das ist Ihr **Dekokt**.

Das Dekokt sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es sich mindestens 4 Tage. **Es ist egal wie viel Flüssigkeit nach dem Kochen herauskommt!** Auf dem Päckchen finden Sie die Angabe, für wie viele Tage die Arznei reicht. (In der Regel sind es 4 Tage). Folglich teilen Sie die Gesamtfüssigkeitsmenge durch die Anzahl der Tage und ermitteln so die Tagesdosis.

Beispiel: 1 Päckchen mit der Angabe „für 4 Tage“ bedeutet: diese Menge durch 4 geteilt ergibt die Tagesdosis. 1 Liter Gesamtmenge entspricht bei einer Rezeptur von 4 Tagen einer Einnahme von 1/4 Liter (250 ml) Dekokt.

Zur Erleichterung des Abmessens können Sie die entstandene Gesamtmenge mit kochendem Wasser immer auf 1 Liter Gesamtmenge auffüllen, damit eine gut teilbare ml-Zahl herauskommt.

II. Einnahme

Die tägliche Einnahme-Dosis wird jeweils morgens **mit kochendem Wasser verdünnt** und je nach Geschmack auf 3/4 Liter bis 1 Liter aufgefüllt und in einer Thermoskanne warm gehalten. Bei **Kindern** gilt es heraus zu finden, wie viel Wasser nötig ist, damit das konzentrierte Dekokt nicht zu intensiv schmeckt und gleichzeitig die Gesamttrinkmenge die Kinder nicht überfordert.

Sie sollten das Dekokt **immer möglichst heiß trinken, nie „kühlschrankkalt“**. Nehmen Sie das Dekokt über den Tag verteilt in kleinen Schlucken aus der Thermoskanne zu sich. Wenn nicht anders möglich, achten Sie auf eine Einnahme von **mindestens 3 x täglich**, z.B. nach dem Frühstück, Mittag und am späten Nachmittag. Nicht nüchtern und nicht nach 18.00 Uhr trinken.

III. Abweichungen vom üblichen Verfahren

Manche Arzneidrogen müssen länger als 1/2 Stunde, kürzer oder gar nicht gekocht werden. Die Beutel sind entsprechend gekennzeichnet:

„1 Stunde bzw 20 Minuten vorkochen“

(z.B. bei Concr. silicea, Ostrea concha, Draconis, Meretricis Co.)

Den Beutelinhalt zum Vorkochen mit Wasser in einen Topf geben, so dass die Kräuter locker im Wasser liegen, 1 Stunde bzw. 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit den 2.Beutel (enthält die restlichen Kräuter) in kaltem Wasser vorweichen.

Sobald die Vorkochung abgeschlossen ist, geben Sie die eingeweichte Kräutermischung dazu, kochen es dann zusammen weitere 8 Minuten und fahren fort wie oben bei Schritt 3.

„3 Minuten separat kochen“

(Rhiz.Rhei)

Beutelinhalt separat in etwas Wasser 3 Minuten lang kochen, abseihen und zum Schluss zu Sud 1 und Sud 2 dazu geben.

„Infus“

(Methae, Herba)

Sie geben den fertigen Sud direkt nach der Abkochung auf die Blätter, lassen es 10 Minuten ziehen und seihen dann ab.

„nachträglich“

(z.B. Cortex Cinnamomi, Natrium sulfuricum, Scolopendra (pulverisiert))

Beutelinhalt direkt in den noch heißen, fertigen Dekokt (Sud 1 + Sud 2) einrühren und darin belassen.

Sollten Sie Probleme bei der Zubereitung haben oder Ihnen das Dekokt ungenießbar erscheinen setzen Sie sich mit uns in Verbindung: **Tel.: 0931.417 96 55**