

JENS HEITMÜLLER

Arzt für Innere Medizin - Chinesische Medizin

内
科
中
药
体
针

Kochanleitung für Chinesische Arzneimittel

Es soll eine **Abkochung für 4 Tage** hergestellt werden.

Da die Arzneien unterschiedliche Kochzeiten haben können, erhalten Sie von der Apotheke für eine 4-Tage-Abkochung meist mehrere (mit der jeweiligen Kochzeit beschriftete) Tüten.

In einen Topf füllen Sie nun etwa **2 Liter Wasser**.

Wichtig ist hierbei nicht so sehr die genaue **Wassermenge**, sondern daß die Menge „genügt“:

Die Kräuter müssen in einer ausreichenden Wassermenge schwimmen, sodaß nach dem Kochvorgang (mit Verdampfen einer gewissen Wassermenge und Aufsaugen eines Teiles der Wassermenge durch die Kräuter) noch genug zur Einnahme übrig bleibt. Gegebenenfalls muß während des Kochens Wasser nachgegossen werden.

In das Wasser geben Sie zunächst die **Kräuter mit der längsten Kochzeit**.

(Die längste der auf den Tüten angegebenen Kochzeiten entspricht der gesamten Zubereitungszeit.)

Möglicherweise haben Sie auch **nur eine einzige 4-Tages-Tüte** bekommen, in diesem Falle wird diese Mischung dann nur 20 Minuten abgekocht.

Bringen Sie die Arzneimittel nun zum **Köcheln**.

Die Inhalte der weiteren Tüten (falls vorhanden) werden entsprechend später zugefügt.

Beispiel:

Sie haben für eine 4-Tage-Abkochung 3 Tüten mit folgenden Beschriftungen erhalten:

1. Tüte: 60-Minuten,
2. Tüte: 20-Minuten und
3. Tüte: 5-Minuten.

Bringen Sie zunächst den Inhalt der 60-Minuten-Tüte in 2 Litern Wasser zum Köcheln,

fügen Sie nach 40 Minuten Kochzeit den Inhalt der 20-Minuten-Tüte hinzu

(die dann noch 20 Minuten bis zum Ende der Prozedur köchelt),

und fügen nach weiteren 15 Minuten den Inhalt der 5-Minuten-Tüte hinzu.

Am Ende wird die Abkochung durch ein **Küchensieb** in ein Gefäß abgegossen.

Die abgekochten Kräuter können weggeworfen werden.

Der Sud wird nun am besten in **Glasflaschen** oder Marmeladengläser verteilt.

Aufbewahrung unbedingt im **Kühlschrank!**

Die Gesamtmenge der 4-Tage-Abkochung wird dann in 4 etwa gleich große Tagesdosen unterteilt.

Die **Tagesdosis** sollte dann entweder auf 2-3 Portionen verteilt, oder schluckweise über den Tag verteilt getrunken werden.

Zur **Einnahme** wird die Einzeldosis am besten etwas angewärmt (direkt auf dem Herd, oder auch unter Zugabe von etwas warmem Wasser).