

Zubereitung eines chinesischen Kräuterkokts

Für die Zubereitung benötigen Sie:

1. Einen Topf mit Deckel (kein Aluminium)
2. Ein Küchensieb (am besten aus Plastik)
3. Eine Schale, um die 1. und 2. Abkochung zu mischen
4. 1-2 verschließbare Flaschen (mit heißem Wasser reinigen), zur Aufbewahrung des Dekokts.

In der Apotheke erhalten Sie eine individuelle Mischung aus chinesischen Roharzneien („Kräuter“), die vor Gebrauch zu einem Dekokt (konzentrierter Arzneitee) ausgekocht werden müssen.

Die meisten Kräuter (Hauptkochgruppe) werden 45 Minuten in Wasser eingeweicht und danach **zweimal für jeweils 20 Minuten ausgekocht**. Kräuter mit abweichenden Kochzeiten s.u.

Hauptkochgruppe (2x20 Minuten):

1. Geben Sie die Kräutermischung in einen Topf und gießen Sie Wasser hinzu, bis es etwa 2-3 cm über den Kräutern steht (von schwimmenden Bestandteilen abgesehen). Die Wassermenge richtet sich dabei nach der Menge und Saugfähigkeit der Kräuter und bewegt sich meist zwischen 500 und 1000 ml. **Lassen Sie die Kräuter mindestens 45 Minuten einweichen**.
Bei stark saugenden Kräutern evtl. noch etwas Wasser zugeben, damit die Kräuter beim Kochvorgang mit Wasser bedeckt bleiben.
2. Dann werden die Kräuter im Einweichwasser bei starker Hitze rasch zum Kochen gebracht. **Ab Erreichen des Siedepunktes** reduziert man die Temperatur und lässt die Mischung bei niedrigerer Temperatur und mit geschlossenem Deckel **sanft für 20 Minuten köcheln**.
Achten Sie darauf, dass genug Wasser im Topf bleibt und die Kräuter bedeckt bleiben.
Danach **gießen Sie das Dekokt durch ein feines Sieb in eine Schale** o.ä. ab.
3. Die Kräuter werden nun erneut im Topf mit Wasser übergossen, bis sie bedeckt sind, und ohne vorheriges Einweichen **noch einmal 20 Minuten sanft ausgekocht**.
Das Ergebnis des 2. Kochgangs dann **durch das Sieb zur 1. Abkochung dazu schütten**.
4. Das fertige Dekokt in eine mit heißem Wasser ausgespülte, verschließbare Flasche füllen, die nach dem Abkühlen **im Kühlschrank aufbewahrt** werden muß.

Abweichenden Kochzeiten: Diese Zutaten sind **in separate Beutel verpackt und beschriftet**.

Die Kochzeitangaben der Apotheke beziehen sich immer auf den ersten Kochgang.

Kürzere Kochzeiten: z.B. Kräuter mit vielen ätherischen Ölen. Sie werden entsprechend der Angabe zum Ende des 1. Kochgangs beigefügt, also z.B. 3 Minuten vor Schluss, d.h. nach 17 Minuten.

Beim 2. Kochgang sind sie folglich von Anfang an dabei.

Längere Kochzeiten: z.B. mineralische Substanzen, die statt des Einweichens meist 40 Minuten separat mit etwas Wasser vorgekocht werden und mitsamt Kochwasser dann zu den anderen fertig eingeweichten Kräutern dazu geschüttet und mit ihnen noch zweimal 20 Minuten ausgekocht werden.

Frische Zutaten: z.B. frischer Ingwer, müssen nicht eingeweicht werden, sondern werden zu Beginn des Hauptkochganges einfach zu den eingeweichten Kräutern dazu gegeben.

Einnahme

Die Kräutermenge ist für 4 Tage ausreichend stark dosiert. Je nach der beim Kochen verwendeten Wassermenge ist Ihr Dekokt mehr oder weniger stark konzentriert.

Die Gesamtmenge muss **gleichmäßig über die nächsten 4 Tage verteilt** getrunken werden.

Die Einnahme erfolgt mit heißem Wasser gemischt, am besten mit etwas Abstand zu den Mahlzeiten.

Die Einnahme kann **über den Tag verteilt** z.B. aus einer Thermoskanne geschehen **oder** morgens und abends, also z.B. **2x täglich**.

Bei der Anwendung über 4 Tage wäre das also je 1/8 der Gesamtmenge pro Einnahme.

Achtung: Setzen Sie die Kräuter bitte im Falle einer beginnenden **Erkältung**, eines anderen **akuten Infekts**, einer fraglichen **Schwangerschaft**, beim Auftreten etwaiger **Nebenwirkungen** oder **neuartiger Symptom** ab und halten Sie **Rücksprache** mit mir!