

## Anleitung zur Herstellung eines Dekokts aus chinesischen Arzneimitteln

Bei den Medikamenten handelt es sich meist um pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter, Blüten). Die verordnete Gesamtmenge ist meist für **4** oder **7 Tage** (oder:.....) berechnet, kann jedoch durch **zweimaliges Auskochen** – ohne erheblichen Wirkungsverlust – für einen Bedarf **von 8/14 (oder ...) Tagen** verwendet werden.

Sie stellen aus den Kräutern eine Abkochung her, wobei Sie nach folgender Anleitung vorgehen:

Die Kochzeit beträgt für die Arzneimittel 30 Min., für mineralische aber 1 Stunde, für Blätter und Blüten nur 3 Min. Einige dürfen wegen des Gehaltes an ätherischen Ölen nicht gekocht, sondern erst nach Ende des gesamten Kochvorganges zugefügt und einige Minuten zum Ziehen darin belassen werden. Die Angabe über die Kochdauer finden Sie auf dem jeweiligen Beutel (Kochzeitenabgaben).

1. Geben Sie den gesamten Inhalt des Beutels in einen Topf (Keramik, Email oder Stahl), gießen Sie 2 Liter lauwarmes Wasser dazu und lassen Sie die Arzneimittel eine  $\frac{1}{2}$  - 1 Stunde einweichen. **Die Wassermenge richtet sich nach den Kräutermengen und -eigenschaften** (manche saugen mehr, manche weniger Wasser auf), das Wasser sollte auf jeden Fall die Arzneimittel gut bedecken. In D ist Leitungswasser gut geeignet.
2. **Kochen** Sie die Arzneimittel im Einweichwasser aus. Fügen Sie zusätzlich Wasser hinzu, bis die Kräuter 2 Querfinger (ca. 3 cm) mit Wasser bedeckt sind. **Die Kochzeit ist auf dem Beutel angegeben**, gemessen ab Erreichen des Siedepunktes. Stellen Sie die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel erst aufkocht, dann aber nur köchelt (aber nicht stark sprudelt, sog. „Gelehrtenfeuer“ *wenhuo*).
3. Falls Sie **mehrere Beutel** erhalten haben, so befinden sich darin die Kräuter, die andere Kochzeiten haben. **Sie beginnen dann mit den Kräutern, die die längste Kochzeit haben** und fügen die anderen entsprechend der angegebenen Zeit hinzu (erst 60 min, → 30, → 10 → 5 → 3 → 0 min...).
4. Achten Sie darauf, dass während des gesamten Kochvorganges genügend Wasser im Topf ist, **die Kräuter sollten immer gut mit Wasser bedeckt sein**.
5. Gießen Sie den Dekokt durch ein feines Sieb in einen Krug ab. Den Bodensatz können Sie wegschütten.
6. Geben Sie die ausgekochten Kräuter zurück in den Topf, übergießen sie diese mit kaltem Wasser und kochen alles ungeachtet der nun vermischten **Kochzeiten nochmals 30 Min. aus**. Mischen Sie diesen Sud mit der ersten Abkochung.
7. Füllen Sie die heiße Flüssigkeit in zwei sehr saubere Flaschen (am besten braunes Glas, steril), die Sie **im Kühlschrank aufbewahren** sollten. Jede Flasche enthält nun ein Konzentrat für ca. 7 Tage.
8. Sie nehmen nun täglich die entsprechende Menge aus der Vorratsflasche - also  $\frac{1}{7}$  des Inhaltes einer Flasche - bei 1 Liter ca. 140 ml (**vorher kurz schütteln**) und trinken **diese 3 x täglich, verdünnt oder unverdünnt, zwischen den Mahlzeiten**. Sie können die Tagesdosis auch in eine Thermosflasche füllen und mit frisch abgekochtem Wasser auffüllen. Dieses ist nun Ihre fertige Tagesdosis. Sie können ggf. etwas Honig zugeben, bitte kein Zucker oder Süßstoff!
9. Haltbarkeit des Dekokts bei korrekter Herstellung 2-6 Wochen-