



Dr. med. Christian Thede

Arzt für Allgemeinmedizin • Chinesische Medizin • Akupunktur

Gorch-Fock-Weg 16 • 23730 Neustadt in Holstein

Tel 04561 50555 • E-Mail info@praxis-thede.de • www.praxis-thede.de

Kochanleitung

Zubereitung der Abkochungen (Dekokte) chinesischer Arzneimittel

Sie haben auf Ihr Rezept von der Apotheke einen Beutel mit einer Mischung chinesischer Arzneimittel erhalten. Daraus soll eine Abkochung (Dekokte) hergestellt werden, die über den auf dem Rezept vermerkten Zeitraum (z.B. 4 oder 7 Tage) hinweg eingenommen werden soll.

Da die Einzelarzneien z.T. unterschiedlich lang gekocht werden müssen, haben Sie möglicherweise von der Apotheke neben einem größeren Beutel mit der Hauptmenge der Arzneien noch einen oder mehrere Extrabeutel erhalten, deren Inhalt je nach Aufschrift hinzugefügt werden soll. Beispielsweise werden mineralische Arzneien eine Stunde vorgekocht, um die gewünschten Wirkstoffe zu erhalten, und Blätter und Blüten sollen nur wenige Minuten ziehen gelassen werden, damit deren leicht flüchtige Bestandteile nicht verloren gehen.

Der Kochvorgang im Einzelnen:

1. Sie geben den Inhalt des großen Beutels in einen großen Kochtopf, geben ca. 1,5 bis 2 Liter kaltes Wasser hinzu, bis die Kräuter gut bedeckt sind, und lassen die Arzneien dann ca. eine Stunde einweichen.
2. Wenn Sie mineralische Arzneien erhalten haben, die eine Stunde vorgekocht werden müssen, geben Sie den Extrabeutel mit der entsprechenden Aufschrift in einen kleinen Extratopf mit ca. einem halben Liter Wasser und lassen den Inhalt ca. eine Stunde bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln. Danach schütten Sie den gesamten Topfinhalt in den großen Topf mit den übrigen Arzneien und fahren fort mit Punkt 3.
3. Lassen Sie den Topfinhalt einmal kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze 20-25 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Die Kräuter sollten auch während des Kochens vom Wasser gut bedeckt sein. Im Zweifelsfall können Sie etwas Wasser nachgießen.





4. Gießen Sie die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf ab.
 5. Geben Sie erneut kaltes Wasser (etwas weniger als bei der 1. Abkochung) zu den ausgekochten Kräutern und wiederholen Sie Punkt 3 und Punkt 4, also Köcheln und Abgießen.
 6. Wenn Sie Beutel mit Arzneien für eine kurze Kochzeit erhalten haben, fügen Sie deren Inhalt entsprechend der Beutelaufschriften während der zweiten Abkochung hinzu.
 7. Vermischen Sie den Sud aus beiden Abkochungen und füllen Sie ihn in saubere verschließbare Gefäße ab. Ein evtl. entstandener Bodensatz kann verworfen werden.
In diesen Gefäßen bewahren Sie den Sud im Kühlschrank auf.
 8. Ihre Tagesmenge an einzunehmendem Sud ergibt sich aus dessen Menge und der auf dem Rezept bzw. dem Arzneibeutel angegebenen Zahl der Verordnungstage (z.B.: 1 Liter Sud auf 7 Tage verteilt ergibt ca. 140 ml pro Tag).
 9. Ihre Tagesdosis Sud trinken Sie auf 2 bis 3 Portionen verteilt, mit warmem Wasser verdünnt, zwischen den Mahlzeiten. Probieren Sie die für Sie angenehmste Trinktemperatur und Verdünnung aus.
- Sie können die Tagesdosis auch mit frisch abgekochtem Wasser in eine Thermosflasche füllen.

