

**Aufbereitung chinesischer Arzneimittel**  
**(Pulver und Ganzkräuter)**  
**nach**  
**Dr. Christoph Malisch**

**PULVER**

- ▶ Geben Sie das gesamte Pulver in einen Topf und übergießen Sie es mit ca. 1,5 Litern kaltem Wasser (am besten eignet sich dafür ein emaillierter Topf). Je nach Pulvermenge ggfls. mehr Wasser nehmen, das Pulver sollte komplett mit Wasser bedeckt sein!
- ▶ Lassen Sie das Pulver ca. 1 Stunde in dem Wasser einweichen und kochen Sie es anschließend darin aus. Die Kochzeit beträgt 20 Minuten und wird ab Erreichen des Siedepunktes gemessen. Die Hitze muss so reguliert werden, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel köchelt.
- ▶ Gießen Sie den Sud nach 20 Minuten durch ein feines Sieb ab.
- ▶ Der nun fertige Tee muss in ..... Schraubgläser (nach Anweisung) eingefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit seine Haltbarkeit erhöht wird. Ein Glas entspricht einer Tagesportion.
- ▶ Trinken Sie den Tee in zwei bis drei Portionen über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten (z.B. 1 Stunde nach dem Essen). Dazu entnehmen Sie die entsprechende Menge aus dem Vorratsglas, das Sie kurz zuvor geschüttelt haben. Die entnommene Menge Tee erwärmen Sie oder verdünnen Sie mit frisch abgekochtem Wasser (falls der Geschmack zu intensiv ist).
- ▶ Sollten Sie sich während der Teekur erkälten, setzen Sie diese bis zum Abklingen der Erkältung ab.

**GANZKRÄUTER**

- ▶ Geben Sie den gesamten Inhalt des größeren Beutels in einen Topf (am besten eignet sich dafür ein emaillierter Topf). Übergießen Sie die Kräuter mit einer ausreichenden Menge kalten Wassers. Das Wasser sollte die Arzneikräuter gut bedecken, sodass sie frei schwimmen.
- ▶ Lassen Sie die Kräuter ca. 2 Stunden im Wasser einweichen.
- ▶ Kochen Sie die Kräuter in dem Einweichwasser aus. Die Kochzeit beträgt 8 Minuten und wird ab Erreichen des Siedepunktes gemessen. Die Hitze muss so reguliert werden, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel köchelt.
- ▶ Falls Sie zusätzlich verpackte Arzneikräuter bekamen, geben Sie diese nach 5 Minuten der bereits kochenden Mischung zu (falls keine andere Kochzeit auf der Tüte angegeben ist).
- ▶ Gießen Sie den Sud nach 8 Minuten durch ein feines Sieb ab.
- ▶ Übergießen Sie die gerade ausgekochten Kräuter nochmals mit frischem Wasser (Menge wie beim ersten Mal) und kochen diese wiederholt aus. Die Kochzeit beträgt diesmal 30 Minuten.
- ▶ Anschließend werden der erste und der zweite Sud zusammengegossen, damit eine einheitliche Lösung entsteht.
- ▶ Der fertige Tee muss in ..... Schraubgläser (nach Anweisung) eingefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit seine Haltbarkeit erhöht wird. Ein Glas entspricht einer Tagesportion.
- ▶ Trinken Sie den Tee in zwei bis drei Portionen über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten (z.B. 1 Stunde nach dem Essen). Dazu entnehmen Sie die entsprechende Menge aus dem Vorratsglas, das Sie kurz zuvor geschüttelt haben. Die entnommene Menge Tee erwärmen Sie oder verdünnen Sie mit frisch abgekochtem Wasser, falls der Geschmack zu intensiv ist.
- ▶ Sollten Sie sich während der Teekur erkälten, setzen Sie diese bis zum Abklingen der Erkältung ab.

**Abweichende Anweisungen vom Arzt haben immer Vorrang!**