

Zubereitung chinesischer Arzneimittel

nach

Dr. Hempen & Kollegen

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

Sie stellen aus den Kräutern einen Absud her, wobei Sie nach folgendem Rezept vorgehen:

Die Kochzeit beträgt für die meisten Arzneimittel 20 Minuten, für mineralische 1 Stunde, für Blätter und Blüten 3 Minuten. 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.

- ▶ Geben Sie den gesamten Inhalt des Beutels in einen Topf, gießen Sie ca. 2 Liter kaltes Wasser dazu und lassen Sie die Arzneimittel eine 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.
- ▶ **Kochen** Sie die Arzneimittel im Einweichwasser aus. **Die Kochzeit ist auf dem Beutel angegeben**, gemessen ab Erreichen des Siedepunktes. Stellen Sie die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt.
- ▶ 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.
- ▶ Achten Sie darauf, dass während des gesamten Kochvorganges genügend Wasser im Topf ist, **die Kräuter sollten immer gut mit Wasser bedeckt sein**.
- ▶ Gießen Sie den Absud durch ein feines Sieb in einen Krug ab. Den sich nach einigen Minuten bildenden Bodensatz können Sie wegschütten.
- ▶ 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 Minuten aus**. Mischen Sie diesen Sud gut mit dem ersten.
- ▶ Füllen Sie die heiße Flüssigkeit in zwei sehr saubere Flaschen, die Sie **im Kühlschrank aufbewahren** sollten. Jede Flasche enthält nun ein Konzentrat für 7 Tage.
- ▶ Sie nehmen nun täglich die entsprechende Menge aus der Vorratsflasche – also 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 Mahlzeiten**. Sie können die Tagsdosis auch in eine Thermosflasche füllen und mit frisch abgekochtem Wasser auffüllen. Dieses ist nun ihre fertige Tagesdosis.

Abweichende Anweisungen vom Arzt haben immer Vorrang!