

## Dr. med. Gerald Weiss

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin,  
Akupunktur, Chinesische Phytotherapie,  
Diplomate International Board of Applied Kinesiology (DIBAK), Connenweilerstr. 35, 74597  
Rechenberg

### Kochanleitung Chinesische Arzneimittel:

**Ein Päckchen/Beutel enthält die Dosis für die angegebene Anzahl von Tagen.**



#### I. Die übliche Zubereitung von Dekokten (= Abkochung von Arzneimitteln):

Kräutermischung in Wasser geben, so dass die Kräuter locker im Wasser liegen (ca. 500ml).  
Kräutermischung kurz aufkochen und dann bei kleiner Flamme **20 Min. leicht köcheln. Abseihen! Die gewonnene Flüssigkeit ist Ihre fertige Abkochung.**

Am besten gleich in eine ausgekochte, fest verschließbare Flasche abfüllen, im Kühlschrank aufbewahren! Dort hält sich die Abkochung mindestens 1 Woche.

Es ist egal, wie viel Flüssigkeit nach dem Kochen herauskommt. Sie müssen nur die Gesamtmenge durch die Anzahl der Tage, die auf dem Päckchen angegeben ist, teilen, um ihre Tagesdosis zu ermitteln. Falls sie nur die halbe Tagesdosis trinken sollen, teilen sie die Gesamtmenge durch die doppelte Anzahl der angegebenen Tage.

#### II. Einnahme

Die tägliche Einnahme-Dosis wird jeweils morgens je nach Geschmack mit 0,5 bis 1 Liter heißem Wasser verdünnt und in einer Thermoskanne warm gehalten. Sie sollten das Dekokt immer möglichst warm trinken, über den Tag verteilt in kleinen Schlucken, etwa zwischen 8 Uhr und 18 Uhr, wenn nicht anders möglich mindestens auf 5-6 Portionen verteilt. Nicht nüchtern trinken!

#### III: Ausnahmen vom üblichen Kochverfahren:

Manche Arzneidrogen benötigen ein anderes Kochverfahren. **Solche Arzneikräuter bekommen Sie gesondert verpackt in einem Extrabeutel**

##### „20 min. vorkochen“ sollten Sie:

(Concretio siliceae bambusae, Concha ostreae, Conchae meretricis, Gypsum fibrosum, Cornu bubali), bei diesen Arzneimitteln jeweils den Beutelinhalt zum Vorkochen in einen Topf mit Wasser geben und 20 min. kochen lassen, in der Zwischenzeit den 2. Beutel mit den restlichen Kräutern in kaltem Wasser vorweichen. Nach Abschluss des Vorkochens die eingeweichte Kräutermischung dazugeben.

##### „3 Minuten separat kochen“

(Rhiz. Rhei) gesondert in etwas Wasser 3 min. lang kochen, abseihen und zum Schluss zum Sud zufügen.

##### „nur 8 min. am Schluß mitziehen lassen“

(Lonicerae Flos, Herba Menthae, Semen Armeniacae amar.)

##### „nur 5 min. am Schluß mitziehen lassen“ (Flos

Chrysanthemi)

##### „Nachträglich“

(Cortex Cinnamomi, Natr. Sulf.(Glaubersalz)), Beutelinhalt direkt in den noch heißen, fertigen Dekokt einrühren und darin belassen.