



Praxis für Traditionelle
Chinesische Medizin
Akupunktur und Kräuter

Dr. med. Armin Koch

Lindenstrasse 2
6060 Sarnen
Telefon 041 662 18 88
Fax 041 662 18 89
koch.tcm@bluewin.ch

Zubereitung der Dekokte aus den Chinesischen Arzneimitteln

Bei den Medikamenten handelt es sich vorwiegend um pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter und Blüten). Die verordnete Gesamtmenge ist in der Regel auf 2 x 8 Tage berechnet. Die Kochzeit für die meisten Arzneimittel (vorwiegend holzige Bestandteile) beträgt 20 Minuten. Teilweise beinhalten die Rezepturen Kräuter mit anderen Kochzeiten (z.B. Blüten, Blätter 3 Minuten oder mineralische Bestandteile 1 Stunde). Diese Kräuter wären in einem separaten Sack verpackt und mit der entsprechenden Kochzeit gekennzeichnet.

Die Arzneimittel werden Ihnen per Post zugestellt. Daraus stellen Sie ein Dekokt, ein Absud gemäss folgendem Rezept her:

1. Geben Sie den gesamten Inhalt des Beutels mit 20 Minuten Kochzeit in eine Pfanne. Giessen Sie ca. 2 Liter kaltes Wasser darüber bis die Kräuter gut bedeckt sind, und weichen Sie die Kräuter ca. 1 Stunde ein.
2. Kochen Sie die Arzneimittel im Einweichwasser aus. Die Kochzeit für die meisten Arzneimittel beträgt 20 Minuten ab Erreichen des Siedepunktes. Stellen Sie die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt.
3. Falls Sie mehrere Beutel mit Arzneimitteln mit verschiedenen Kochzeiten erhalten haben, beginnen Sie mit den Kräutern, die die längste Kochzeit haben und fügen die anderen entsprechend der angegebenen Zeit hinzu.
4. Achten Sie darauf, dass während des gesamten Kochvorganges genügend Wasser in der Pfanne ist, die Kräuter sollten immer gut bedeckt sein.
5. Giessen Sie den Absud durch ein feines Sieb in einen Krug ab. Den sich nach einigen Minuten bildenden Bodensatz können Sie fortwerfen indem der Absud dekantiert wird.
6. Geben Sie die ausgekochten Kräuter zurück in die Pfanne. Übergiessen Sie sie nochmals mit kaltem Wasser und lassen alles ungeachtet der nun vermischten Kochzeiten nochmals 30 Minuten köcheln.
7. Der zweite Absud wird wieder abgeseibt und dekantiert.
8. Erster und zweiter Absud werden nun gemischt und in Glas- oder Pet-Flaschen im Kühlschrank aufbewahrt. Es ist dies die Gesamtmenge für 8 Tage.
9. Sie nehmen nun täglich 1/8 der Gesamtmenge, welche Sie in einer Thermos-Flasche mit abgekochtem Wasser verdünnt haben. Diese Tagesdosis trinken Sie über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten. Natürlich können Sie auch mehrmals über den Tag verteilt jeweils ca. 1/2 dl des Konzentrates mit Wasser verdünnt trinken.

Wenn das Dekokt aufgebraucht ist, können Sie die zweite 8-Tages-Ration zubereiten. Bei guter Verträglichkeit und Wirkung können Sie in der Apotheke anrufen und Nachschub bestellen.

p.s.: Verwenden Sie zum Auskochen nicht die wertvollsten neuen Pfanne, da je nach Inhaltsstoffen manchmal schwer zu reinigende Ablagerungen auftreten können!