Zubereitung chinesischer Arzneimittel (AZM)

Anleitung zur Herstellung eines Dekoktes

ALLGEMEINES

Aus Ihren chinesischen Arzneimitteln (AZM) stellen Sie eine Abkochung (Dekokt) für den gesamten Einnahmezeitraum her. Die AZM sind vorwiegend pflanzlich (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter, Blüten), es kommen aber auch mineralische und selten tierische Bestandteile zum Einsatz.

Die verordnete Menge ist meist für 4 bis 7 Tage berechnet. Da die AZM zweimal ausgekocht werden, reicht sie für die doppelte Zeit, also für **8 bis 14 Tage**. Die genaue Dauer steht unten auf Ihrem Rezept.

Die Apotheke liefert Ihnen die AZM nach Kochzeit sortiert und abgepackt. Für die meisten AZM beträgt die Kochzeit im ersten Durchgang 30 Minuten.

SIE BENÖTIGEN

- Kochtopf mit Deckel, bevorzugt aus Edelstahl
- je eine Schüssel zum separaten Einweichen der AZM mit abweichender Kochzeit
- feines Sieb
- sauberen Behälter oder zweiten Topf für den Sud
- saubere Glas- oder PET-Flaschen zum Aufbewahren

EINWEICHEN

1. **AZM mit normaler Kochzeit (30 Minuten):** Weichen Sie diese AZM im Kochtopf etwa 30 Minuten in kaltem Wasser ein. Als Richtwert nehmen Sie etwa das 10-Fache des Gewichts der AZM an Wasser. Die AZM sollen in jedem Fall gut bedeckt sein, mit etwa 3 bis 5 cm Wasser darüber.
2. **AZM mit abweichender Kochzeit:** Weichen Sie diese genauso, aber separat, für 30 Minuten ein.
   Mineralische AZM mit einer Kochzeit von 60 Minuten müssen nicht eingeweicht werden.

ERSTER KOCHDURCHGANG

3. Beginnen Sie mit den AZM, die die **längste Kochzeit** haben. Kochen Sie sie in ihrem Einweichwasser. Stellen Sie die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt. Gießen Sie bei Bedarf kochendes Wasser nach.
4. Geben Sie die übrigen eingeweichten AZM jeweils so hinzu, dass jede Portion genau ihre Kochzeit erhält.
5. Falls Ihnen die Apotheke AZM mit ätherischen Ölen gesondert abgepackt hat: Geben Sie diese erst **am Ende des Kochvorgangs** hinzu und lassen Sie sie nur einige Minuten ziehen. Diese AZM werden nicht gekocht.
6. Gießen Sie den Sud durch ein feines Sieb in einen sauberen Behälter.

Bitte wenden

ZWEITER KOCHDURCHGANG

7 Geben Sie alle ausgekochten AZM zurück in den Topf. Füllen Sie wieder so viel Wasser auf, dass sie gut bedeckt sind (etwa 3 bis 5 cm Wasser darüber).

8 Kochen Sie alles noch einmal **etwa 20 Minuten** aus, unabhängig von den ursprünglichen Kochzeiten.

9 Gießen Sie den zweiten Sud durch das Sieb und mischen Sie ihn mit dem ersten Sud.

AUFBEWAHRUNG

Füllen Sie den Sud in saubere Glas- oder PET-Flaschen. Schwenken Sie die Flasche vor jedem Gebrauch.

> **Bewahren Sie das Konzentrat unbedingt im Kühlschrank auf.**

DOSIERUNG UND EINNAHME

Ihre Tagesdosis richtet sich nach der Anzahl der Tage auf Ihrem Rezept, unabhängig davon, wie viel Sud Sie insgesamt erhalten haben:

Tagesdosis = Gesamtmenge des Suds ÷ Anzahl der Tage

Beispiel: Bei 8 Tagen ist das 1/8, bei 14 Tagen 1/14 der Gesamtmenge.

WIE OFT	WIE	WANN
Tagesdosis auf 3 Einnahmen pro Tag verteilen	warm oder lauwarm trinken, nach Belieben mit heißem Wasser verdünnt	möglichst ½ bis 1 Stunde vor oder nach einer Mahlzeit

Viel Erfolg und gute Besserung!