



KOCHANLEITUNG FÜR CHINESISCHE ARZNEIMITTEL

Sie erhalten von mir ein Rezept für chinesische Kräuter. In der Apotheke werden die Kräuter gemäß diesem Rezept gemischt und in Päckchen abgefüllt. Ein Kräuterpäckchen enthält jeweils Kräuter für 4 Tage.

Wurde Ihnen z. Bsp. eine Rezeptur für 4x4 Tage verordnet erhalten Sie 4 Päckchen die für jeweils 4 Tage, also insgesamt 16 Tage, reichen. Sie bereiten immer jeweils ein Päckchen für 4 Tage frisch zu. Am 4. Tag bereiten Sie dann das nächste Päckchen für die Tage 5 - 8 zu, so dass Sie das Dekokt lückenlos trinken können.

ÜBLICHE ZUBEREITUNG VON DEKOKTEN:

1. **EINWEICHEN** : Kräutermischung ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen (im Kochtopf), so dass die Kräuter locker im Wasser liegen (**ca. 0,75 l**).
2. **KOCHGANG 1** : Eingeweichte Kräutermischung zunächst 1x aufkochen lassen, dann bei kleiner Flamme **8 min.** köcheln lassen. Dabei in der Nähe bleiben damit nichts überkocht.
3. **ABSEIHEN 1** : Flüssigkeit abseihen und in einem Gefäß mit Ausguss auffangen. Das ist der **Arznei-Sud 1**.
4. **KOCHGANG 2** : Kräutermischung aus dem Sieb zurück in den Kochtopf geben, erneut mit Wasser aufgießen (**ca. 0,75 l**), 1x Aufkochen und **30 min.** köcheln lassen.
5. **ABSEIHEN 2** : Flüssigkeit in das gleiche Gefäß wie Sud 1 abseihen, so dass Sie ein Gemisch aus Sud 1 und Sud 2 erhalten.
6. **ABFÜLLEN** : Das Gemisch in eine fest verschließbare Flasche (Volumen 1 Liter) umfüllen.

Sollte bei den beiden Kochgängen weniger als ein Liter herauskommen können Sie die Flasche mit kaltem Wasser auf einen Liter auffüllen. Auf diese Art erhalten Sie eine gut teilbare Flüssigkeitsmenge. Die als **Dekokt** bezeichnete Flüssigkeit sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sie sich für mindestens 4 Tage.

Rolf Kuder
Arzt für Naturheilkunde
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin



7. **ZUBEREITUNG DER TAGESDOSIS:**

In eine handelsübliche Thermoskanne (Volumen: 1 Liter) ein Viertel des in den Kochgängen 1 und 2 gewonnen Dekokts geben. Dann die Thermoskanne mit kochendem Wasser auffüllen. Damit haben Sie Ihre Tagesdosis von einem Liter zubereitet.

EINNAHME:

Sie sollten die Tagesdosis über den Tag verteilt zu sich nehmen. Beginnen Sie damit nach dem Frühstück und enden Sie ca. 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Sie sollten das Dekokt immer möglichst heiß trinken.

ABWEICHUNG VON DEM ÜBLICHEN VERFAHREN

3 Minuten separat kochen:

Sollte Ihre Rezeptur **Rhabarberwurzel (Rhiz. Rhei)** enthalten, wird diese von der Apotheke in ein separates Päckchen gepackt.
Geben Sie die separat gepackte Rhabarberwurzel 3 Minuten vor Ende des zweiten Kochgangs (nach 27 Minuten) in den Kochtopf, damit tun Sie dieser Kochvorgabe genüge.

Sollten Sie Probleme bei der Zubereitung haben oder Ihnen das Dekokt ungenießbar erscheinen setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Rolf Kuder, Arzt für Naturheilkunde
18435 Stralsund
Knieperdamm 7
Tel.: 03831 30 49 53
Fax: 03831 30 49 51
E-Mail: r.kuder@uhlenhaus.de
www.uhlenhaus.de