

Zur Aufbereitung chinesischer Heilkräuter

Die meisten der Ihnen verordneten Heilmittel sind eine Rarität, die nicht ohne Schwierigkeiten aus China bezogen werden. Aufgrund des hohen Zeitaufwandes, sich einen Dekokt selbst erstellen, werden in unserer Praxis in der Regel Granulate verschrieben. Eine weitere Variante ist die Verschreibung von gemahlenden Rohdrogen.

Was Sie vor der Einnahme beachten sollten: *Setzen Sie bitte die Kräuter bei einem auftretenden Infekt sofort ab und setzen Sie sich mit mir zur Absprache telefonisch in Verbindung! Dies gilt auch dann, wenn Sie neuartige Symptome oder unangenehme Nebenwirkungen an sich bemerken.*

Die Anwendung von Granulaten:

Geben Sie die auf dem Rezept angegebene Menge des Granulats (meistens vier flache Löffel) in einen Becher, und fügen Sie einen Schuß kaltes Wasser auf das Granulat hinzu. Parallel kochen Sie frisches Wasser auf. Nachdem Sie die feinkörnigen Granulate im kalten Wasser verrührt haben, füllen Sie einen Becher mit dem frischgekochten Wasser auf circa 150ml auf. Die Menge an Flüssigkeit entspricht nun ungefähr einem dreiviertel gefüllten Becher, sie bestimmt die Intensität des Geschmacks und ist von daher variabel. Trinken Sie den nun zubereiteten Tee schluckweise, zweimal täglich, morgens und abends, in der Regel vor dem Essen.

Gemahlene Rohdrogen:

Gemahlene Rohdrogen erfordern eine kurze Kochzeit von circa 6-10 Minuten. Es ist empfehlenswert, zwei Portionen auf einmal zuzubereiten. Entnehmen Sie Ihrer Kräutermenge die angegebene Dosierung – in der Regel vier flache Messlöffel, wenn Sie gleich zwei Portionen zubereiten, entsprechend die doppelte Menge und füllen Sie circa 250 ml kaltes Wasser in den - möglichst emallierten – Kochtopf. Nun kochen Sie die Flüssigkeit kurz auf und köcheln den Tee noch circa 6-8 Minuten weiter. Seihen Sie die gewonnene Menge durch einen Papierfilter ab, teilen Sie die gewonnene Menge durch zwei, trinken Sie die erste Hälfte sofort und stellen Sie die zweite Hälfte kühl. Für die zweite Einnahme können Sie ihren kaltgestellten Tee durch Aufgießen von frisch gekochten Wasser erwärmen, oder diese Menge kurz in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Dekokt:

In besonderen Fällen, bei denen eine spezielle Zubereitung einzelner Kräuter zur Optimierung ihrer Wirkkraft notwendig ist, werden Rohdrogen verschrieben, die von Ihnen als Dekokt zubereitet werden müssen. **Für die Zubereitung benötigen Sie:** einen Topf mit Deckel (kein Aluminium), ein Küchensieb, ein Gefäß, um den abgekochten Tee aufzufangen sowie ein oder zwei Flaschen, in denen Sie Ihr Dekokt verwahren können.

Die Abkochung wird wie folgt zubereitet:

Die Kräuterverschreibung pro Beutel (eine Portion) ist in der Regel für 4 Tage. Haben Sie pro Portion Kräuter erhalten, deren Kochzeit variiert, beginnen Sie mit dem Kochbeutel, der die längste Kochzeit benötigt. Manche Kräuter wie Muscheln oder mineralische Substanzen benötigen 1 Stunde Kochzeit. Diese brauchen Sie nicht einzuweichen. Andere Kräuter wie Blütenblätter dagegen sind sehr empfindlich und werden erst in den letzten 3 - 5 Minuten der Kochzeit hinzugefügt, um Ihre volle Wirkung zu entfalten.

Ansonsten gehen Sie bitte auf folgende Weise vor:

1. Füllen Sie die vorgesehene Kräutermenge (nicht mehr als für 4 Tage kochen) mit ca. 3/4 Liter kaltem Wasser in einen Topf (emailliert oder ein feuerfester Porzellantopf) auf. Die Kräuter kurz aufkochen, dann auf niedriger Flamme ohne Deckel etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Den gewonnenen Tee durch ein Sieb in eine Flasche gießen, die Kräuter leicht ausdrücken, abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.

Um die teuren Kräutertees ganz auszunutzen, können die bereits gekochten Kräuter ein zweites Mal ausgekocht werden. Diesmal etwas weniger Wasser hinzugeben, Kräuter aufkochen und dann für weitere 20 – 30 Minuten köcheln lassen. Hierbei bleiben die Einzelkochzeiten unberücksichtigt.

Anschließend den Tee mit dem zuerst Abgekochtem zusammen in eine Flasche füllen und nach Auskühlung in den Kühlschrank stellen (zum Aufbewahren des Kräutertees sollte eine dunkle Flasche verwendet werden), die ausgekochten Kräuter werden weggeworfen.

Einnahme:

Die erhaltene Menge gleichmäßig über die einzunehmenden vier Tage verteilt 2 x tgl. morgens und abends lauwarm trinken. (z.B. bei 1l Tee, der für 4 Tage vorgesehen ist, ca. 250 ml/ Tag, also 125 ml pro Einnahme morgens und abends einnehmen).

Sie erhalten Ihre Kräuter in der Regel über den Postweg nach Hause von der:

- Lian Apotheke, Schweiz Tel. 0800 7869999
- Zietenapotheke in Berlin Tel.: 030 54716964

Fertigpillen können Sie in der Schützenapotheke 089 557661 erhalten.