

Anleitung zum Auskochen chinesischer Heilkräuter (Herstellung eines Dekoktes)

Sie haben sich entschieden, die Abkochung Ihrer Heilkräuter selbst durchzuführen:

Vorbemerkungen

Was Sie benötigen:

- einen **Herd**,
- einen nicht zu kleinen **Topf mit Deckel** (am besten mit keramischer Beschichtung oder Edelstahl),
- ein **Sieb**,
- einige saubere und verschließbare **Glasflaschen** zur Aufbewahrung Ihres Tees im Kühlschrank,
- einen **Trichter**, um die Abkochung in die Flaschen zu bekommen,
- einen **Meßbecher**, damit Sie Ihre Einzeldosis errechnen können,
- **Wasser**, Sie können Leitungswasser, destilliertes Wasser oder Stilles "Kauf-"Wasser nehmen.

Kochzeit: Die Standard-Kochzeit beträgt für die meisten Kräuter 20 Minuten.

Eventuell bekommen Sie mehrere Tüten, auf denen jeweils **unterschiedliche Kochzeiten** angegeben sind, z.B. 1 Stunde, oder 3 Minuten.

Zweimal kochen: Die Kräuter können für eine bessere Ausbeute zweimal direkt hintereinander mit jeweils frischem Wasser ausgekocht werden. Diese beiden Abkochungen werden dann zusammengemischt und ergeben die Abkochung für ein oder zwei Wochen (steht auf dem Rezept, oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker).

Wichtig: Kurz zu kochende Kräuter (also z.B. mit 3 Minuten Kochzeit) erst am Ende des zweiten Kochens zugeben.

Wassermenge: Die benötigte Wassermenge sollte "genug" sein. Die ungefähre Menge ist unten angegeben. Der Bedarf an Wasser ist naturgemäß auch abhängig von Menge und Art der Kräuter.

Manche Patienten bekommen von der Apotheke vielleicht 100g Kräuter für eine Wochendosis, andere vielleicht 600g, das ist sehr unterschiedlich.

Manche Kräuter saugen auch sehr viel Wasser auf, sodaß eine deutlich größere Wassermenge notwendig ist. Entsprechend müssen Sie möglicherweise die Wassermenge anpassen!

Die Kräuter sollten mit Wasser gut bedeckt sein. Manche Kräuter schwimmen im Wasser auf, dann erscheint die Wassermenge nur als zu gering.

Scheuen Sie sich nicht, eher ein wenig zu viel Wasser zu nehmen. Während des Kochvorganges verdunstet schließlich auch eine gewisse Menge Wasser. Bei Bedarf einfach noch Wasser wieder ergänzen.

Kochvorgang

Erste Abkochung: die Kräuter in 2 Litern (Info zur Wassermenge siehe oben) kaltem Wasser zum Kochen bringen und ab dann 20 min mit Deckel auf kleiner Hitze köcheln und diesen ersten Sud durch ein Sieb in ein Gefäß abgießen.

Sehr wichtig: Nicht versehentlich den kostbaren Sud durch das Sieb in den Ausguß gießen, leider alles schon vorgekommen...

Zweite Abkochung: Die schon einmal gekochten Kräuter erneut mit 1,5 Liter frischem kaltem Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und nochmals 20 min mit Deckel köcheln.

Erst gegen Ende dieses zweiten Kochens fügen Sie **die kurz zu kochenden Kräuter** hinzu.

Diesen zweiten Sud erneut durch ein Sieb in eine große Schüssel oder einen Krug abgießen.

Auch hier: Nicht versehentlich den kostbaren Sud durch das Sieb in den Ausguß gießen.

Dann Sud eins und Sud zwei zusammenmischen, die Gesamtmenge entspricht der Menge für 1 oder 2 Wochen, das erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt, falls nicht bereits mitgeteilt. Sie müssen also die erreichte Gesamtmenge durch die Anzahl der Tage teilen, so erhalten Sie die **Tagesdosis**. Die Tagesdosis nehmen Sie z.B. aus einer Thermosflasche über den Tag verteilt ein, oder teilen sie in 2 oder 3 Einzeldosen auf. Das Dekokt in **Glasflaschen** im **Kühlschrank** aufbewahren, vor der Einnahme gut schütteln und mit etwas warmem Wasser verdünnen.