



KOCHANLEITUNG FÜR CHINESISCHE ARZNEIMITTEL

Bei den verordneten Arzneimitteln handelt es sich vorwiegend um pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter und Blüten). Die verordnete Gesamtmenge ist meist für 9 Tage berechnet, in manchen Fällen jedoch auch über längere Zeit. Bei akuten Erkrankungen wird eine Rezeptur meist nur für 1-3 Tage verordnet und ev. dann verändert.

Sie erhalten die Arzneimittel per Post von der Apotheke. Die Kräuter sind in Portionen in Säckchen verpackt, wobei in einem Säckchen meist die Dosis für 1 Tag enthalten ist. Sie stellen daraus einen Absud, ein Dekokt, her.

GEHEN SIE DABEI NACH FOLGENDER ANLEITUNG VOR:

Sie haben eine bestimmte Anzahl an Papiersäckchen erhalten. Auf dem Säckchen ist vermerkt für wie viele Tage die Dosis enthalten ist, meist für 3 Tage.

Sie beginnen, indem Sie die darin enthaltenen Kräuter in einen Kochtopf (nicht Edelstahl, möglichst Email) geben und mit kaltem Wasser für **1 Stunde** einweichen. Üblicherweise wird ein Dekokt für **3 Tage** zubereitet, daher beginnen Sie mit **1 Säckchen**. Nach den ersten drei Tagen folgt das zweite usw. Die Wassermenge richtet sich nach den Kräutern, sie sollten auf jeden Fall gut bedeckt sein.

Bei manchen Kräutern ist eine längere Einweichzeit erforderlich. In diesem Fall sind sie extra verpackt, und es ist auf dem Säckchen vermerkt.

Außerdem gibt es Kräuter, die gar nicht eingeweicht werden dürfen, sondern erst kurz vor dem Ende der Kochzeit zugegeben werden dürfen. Diese sind ebenfalls extra verpackt und gekennzeichnet.

In manchen Rezepturen wird frischer Ingwer verordnet. Diesen könne Sie selbst im Lebensmittelhandel kaufen und den Arzneimitteln zum Kochen zugeben. Die entsprechende Dosierung (z.B. 2 dünne Scheiben) wird Ihnen erklärt.

Kochen Sie die Arzneimittel in dem Einweichwasser auf. Vorsicht: manche Kräuter schäumen stark! Falls sehr viel Wasser aufgesaugt wurde, ergänzen sie mit frischem Wasser. Reduzieren Sie dann die Kochtemperatur, und lassen Sie die Kräuter zugedeckt für **ca. 45 min** leise köcheln. Falls zuviel Wasser verdampft ist, können Sie etwas nachgeben. Zum Schluss sollen ca. 600ml Kochflüssigkeit übrig bleiben.

Gießen Sie das fertige Dekokt durch ein feines Sieb in ein sauberes Gefäß aus Glas oder Keramik. Sie haben nun ihre Arznei für 3 Tage. Diese bewahren Sie im Kühlschrank zugedeckt auf und wärmen die Portion, die sie trinken wollen (nicht in der Mikrowelle!). Den Bodensatz müssen sie vor der Entnahme aufrühren.



Sie nehmen täglich die entsprechende Tagesdosis ein. Falls Sie, wie oben beschrieben für 3 Tage vorgekocht haben, also 1/3 der Gesamtmenge, das sind ca. **200 ml täglich**. Meist wird das Dekokt in 2 Portionen pro Tag aufgeteilt und vor den Mahlzeiten lauwarm getrunken, also z.B. vor dem Frühstück und vor dem Abendessen **je 100 ml**.

Davon abweichend kann es je nach individuellem Zustand nötig, sein das Dekokt kühl einzunehmen oder auch zu oder nach den Mahlzeiten bzw. in mehreren Portionen. Dies wird Ihnen im Einzelfall genau erklärt.

Es sollten keine Zusätze wie Fruchtsaft oder Süßmittel mit dem Dekokt vermischt werden. Falls jedoch wegen des unangenehmen Geschmacks die Einnahme nicht anders möglich ist, kann dies vor allem bei Kindern manchmal nötig sein.

Nach drei Tagen, wenn das erste Dekokt aufgebraucht ist, beginnen Sie mit dem nächsten Säckchen für weitere drei Tage usw. Meist wird nach einigen Tagen Rücksprache gehalten, um ev. Veränderungen oder Unverträglichkeiten gleich zu vermerken. Dies wird ebenfalls genau mit Ihnen persönlich besprochen.

EINNAHME VON FERTIGARZNEIEN/ GRANULATEN

Manchmal werden keine Kräuter in getrockneter Form verordnet, sondern bereits speziell zubereitete. Diese werden zu Granulaten (Pulver) verarbeitet und müssen nicht extra gekocht werden.

Die Tagesdosis wird meist in 2-3 Portionen eingenommen, indem die verordnete Menge in heißem Wasser gut aufgelöst und dann (mit dem Bodensatz) getrunken wird. Eine häufige Dosierung wäre z.B. 2 mal 3 g täglich. Für die Dosierung ist dem Granulat von der Apotheke ein 1 g – Dosierlöffel beigelegt.

Welche Art der Arzneimittel für Sie richtig ist, wird immer individuell mit Ihnen besprochen. Dies hängt einerseits vom Krankheitsbild ab, wichtig sind aber auch die persönlichen Umstände und die Möglichkeit zur Zubereitung.

Falls Sie es wünschen, besteht auch die Möglichkeit die Kräuter von der Apotheke als Dekokt zubereiten zu lassen. Dies kann Ihnen ebenfalls mit der Post zugeschickt werden.