

Zubereitung chinesischer Kräuterabkochungen

von Gerd Wiesemann

Eine korrekte Zubereitung Chinesischer Heil- bzw. Arzneikräuter ist für die Wirksamkeit einer Rezeptur stark beeinflussend. Die in China am häufigsten angewandte Zubereitungsmethode ist die Herstellung eines Dekokts durch Aus- oder Abkochung der Arzneien in Wasser.

Gefäße die dazu am geeignetsten sind, sind Ton- oder Keramikgefäße oder auch Glasgefäße, die hohe Temperaturen vertragen.

Emaillierte Töpfe und Edeltahlöpfe können ebenfalls genutzt werden.

Nicht geeignet sind Töpfe aus Aluminium.

Klassische Zubereitung einer Arzneimittelabkochung

Die Zubereitung erfolgt in folgenden Schritten:

Im 1ten Schritt: Einweichung

Die Kräuter werden ca. 30 – 60 min in kaltem Wasser einweichen, dabei überragt die Wasseroberfläche die Kräuter ca 2-3 cm.

2ter Schritt: Aufkochen

Die Kräuter werden bei großer Flamme zum Aufkochen gebracht. Dann wird die Temperatur reduziert und man lässt das Dekokt für weitere 30 – 40 min langsam weiter köcheln. So können die Wirkstoffe langsam gelöst werden.

3ter Schritt 3: Abseihen

Flüssigkeit abseihen und auffangen,

Einnahme

Den abgeseihten oder gefilterten fertigen Sud in zwei bis drei Portionen teilen, die morgens, mittags und abends warm getrunken werden.

Geänderte moderne Zubereitung

In der geänderten Zubereitungsform wird nach dem zuvor beschriebenen 3ten Schritt in einem

4ten Schritt: zweites Aufkochen

die ausgekochten Kräuter erneut mit kaltem Wasser aufgießen aufkochen und 30 – 40 min köcheln lassen.

5ter Schritt: Abseihen Zusammenfügen zu Sud 1

wieder abseihen und die zweite Abkochung zum 1ten Kräutersud fügen.

Einnahme

Der doppelt ausgekochte Kräutersud wird in 4-6 Portionen aufgeteilt und auf zwei Tage verteilt.

in einem erneuten Auskochung

6ter Schritt: drittes Auskochen

werden die ausgekochten Kräuter erneut mit Wasser übergossen, und ca. 40-60 min (also etwas länger) ausgekochen.

Einnahme

Der dreifach ausgekochte Kräutersud wird in 6-9 Portionen aufgeteilt und auf drei Tage verteilt.

Haltbarkeit

Der Kräutersud kann zwecks Haltbarkeit, in einer verschließbaren Flasche abgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Einnahmевorschrift:

im Allgemeinen sollen die Dekokte immer warm oder heiß eingenommen werden.

Dabei kann man die einzunehmende Portion entweder erwärmen (nicht in der Mikrowelle) oder durch zufügen von kochendem Wasser auf Körpertemperatur gebracht werden.

Zum **Einnahmemodus vor, während oder nach den Mahlzeiten** fragen sie bitte den Therapeuten.

Einnahme vor den Mahlzeiten: bei akuten Erkrankungen genommen werden.

Einnahme nach den Mahlzeiten: bei chronischen Erkrankungen

bei Erkältungen nach den Mahlzeiten

bei Verdauungsschwäche während den Mahlzeiten

bei Verstopfung vor den Mahlzeiten

Die Kräuterabkochungen nicht mit Milch, Milchprodukten, sowie schwer verdauliche, fettige und kalte Speisen, sowie reizende Nahrungsmittel wie scharf Gewürze unmittelbar vor oder nach der Einnahme verzehren.

Wenn möglich sollte der Dekokt auch nicht gesüßt werden.

Zusätzliche Einnahmевorschriften

Die Einnahme des Kräuterdekokts ist bei akuten und neu auftretenden Erkrankung zu beenden. Halten Sie im Falle einer neuen Erkrankung Rücksprache mit dem Therapeuten.

Außerdem setzen Frauen die Kräuter zur Beginn der Menstruation ab, es sei denn es wurde anders abgesprochen.

Sondervorschriften bei der Kräuterzubereitung:

Bei einzelnen Pflanzen und Mineralien gibt es Sonderregelungen, die bei der Zubereitung zu beachten sind.

So werden aromatischen Drogen und Blüten nur kurz gekocht, meist werden sie zum Schluss in die Abkochung zum Ziehen hinzugefügt oder nur ca. 5 -10 min mitgekocht.

Mineralien wie Muschelschalen, oder zerstoßene Steine die schwer löslich sind, werden separat deutlich länger vorgekocht und später erst zu den anderen Arzneien hinzugefügt.

Andere Arzneidrogen werden erst gar nicht mitgekocht, sondern nach Fertigstellung eines Dekokts nur eingerührt.

Den Rachen irritierende Kräuter werden in Stoff oder Gaze eingewickelt und mit gekocht.

Teure Kräuter werden separat gekocht und separat eingenommen.