

Praxis für Chinesische Medizin
Dr. rer. nat. Friedrich Dimmling
Heilpraktiker
Bergmannstraße 68 • 10961 Berlin
Telefon 030. 69401328



ANLEITUNG ZUM KOCHEN CHINESISCHER KRÄUTERMISCHUNGEN

Bei der Mehrzahl der chinesischen Kräuterarzneien handelt es sich um Wurzeln oder Rinden, die längere Zeit gekocht werden müssen, damit sie ihre Wirkstoffe in ausreichendem Umfang in den Sud abgeben. Es gibt aber auch Arzneimittel, meistens solche mit aromatischen Ölen, die nur kurz gekocht werden dürfen, will man die aktiven Bestandteile nicht zerstören. Blüten und einige krautige Arzneien sollen überhaupt nicht kochen, sondern werden erst nachher zu dem gekochten Sud dazu gegeben.

Entsprechend den in der Rezeptur enthaltenen Bestandteilen ist daher ein unterschiedliches Vorgehen bei der Zubereitung der Abkochung einzuhalten:

- Fall 1 - alle Kräuter können gleich lang gekocht werden. Die Tüte einer Ausfertigung 1/2 bis 1 Stunde in 1 Liter kaltem Wasser einweichen. Dann zum Kochen bringen und 45 min zugedeckt leise köcheln lassen, danach durch ein Sieb abgießen und Sud aufbewahren. Die Kräuter bleiben im Topf zurück und werden anschließend nochmals etwa 1 Finger breit mit Wasser bedeckt und erneut 10 min auf kleiner Flamme gekocht. Zu der ersten Abkochung dazu abgießen.
- Fall 2 - einige Kräuter dürfen nur kurz gekocht werden. Einweichen des gesamten Tüteninhalts in gut 1/2 Liter kaltem Wasser für etwa 1 Stunde. Die Kräuter müssen mindestens 1 Daumen breit mit Wasser bedeckt sein. Zum Kochen bringen und 10 min zugedeckt leise köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen und Sud aufbewahren. Die Kräuter bleiben im Topf zurück und werden anschließend nochmals mit etwa 1/2 Liter Wasser aufgegossen und diesmal etwa 35 min lang auf kleiner Flamme gekocht. Zu der ersten Abkochung dazu abgießen.
- Fall 3 - Extratüte mit Kräutern, die nicht kochen dürfen. Die Haupttüte wird wie in Fall 1 zubereitet. Nach dem zweiten Kochvorgang wird der Sud vom Feuer genommen und die Extratüte dazugegeben. 10 min ziehen lassen und dann erst abgießen.
- Fall 4 - Extratüte mit Kräutern, die nicht kochen dürfen und einige Kräuter in der Haupttüte, die nur kurz kochen dürfen. Hier wird zunächst die Haupttüte wie in Fall 2 beschrieben gekocht. Nach dem zweiten Kochen werden die Bestandteile der Extratüte dazu gegeben und man lässt den Sud etwa 10 min ziehen und gießt ihn dann erst ab.

Die so erhaltene Menge Kräutersud reicht für 2 Tage. Jeweils ein Viertel der Gesamtmenge wird morgens und abends im Wasserbad erwärmt und dann schluckweise getrunken. Nicht in der Mikrowelle erhitzen. Den Rest im Kühlschrank aufbewahren.