

Zubereitungsinformation

für eine Abkochung (= Dekokt) von Chinesischen Heilkräutern

Die Kräuter von einem Päckchen enthalten die Dosis für 7 Tage. Achtung, sollten Sie ein zweites kleines extra Päckchen haben, lesen Sie die Beschriftung, womöglich kommen diese Zutaten erst zum Schluss dazu!

- Die Kräuter in einem großen Topf mit ca. 1,5 l kaltem Wasser übergießen (bei Kindern nur ca. 750 ml) und mind. 1 Stunde ziehen lassen.
- Sollte alles Wasser aufgesogen sein, vor dem Kochen wieder nachgießen.
- Die Kräutermischung aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze (mit geschlossenem Topfdeckel) ca. 30-40 Min. köcheln lassen.
- Kräuter abseihen und Flüssigkeit aufbewahren.
- Kräuter aus dem Sieb wieder in den Topf zurückgeben.
- Die Kräutermischung erneut mit 1,5 l Wasser übergießen und wieder ca. 40 Min. köcheln lassen.
- Wieder abseihen und die Flüssigkeit der ersten und zweiten Abkochung zusammenschütten und vermischen. Die erhaltene Menge im Messbecher abmessen und durch 7 teilen. So erhalten Sie die Tagesdosis.
- Die Kräuter-Abkochung im Kühlschrank aufbewahren. Bewährt haben sich leere Mineralwasser-Flaschen mit Schraubverschluss. Diese Flasche bitte vor Gebrauch schütteln.

Empfehlungen zur Einnahme der Abkochung

- Jeden Tag ein Siebtel der Gesamtmenge **warm** trinken. Sie können die Kräuter-Abkochung durch Dazuschütten von heißem oder kochendem Wasser erwärmen oder in einem Wasserbad oder Topf (bitte nicht in der Mikrowelle).
- Sie können die Abkochung aus chinesischen Kräutern vor dem Trinken nach Belieben mit Wasser verdünnen. Bewährt hat sich ein Mischverhältnis von 1:1.
- Am besten jeweils nach den Hauptmahlzeiten ein Drittel der Tagesdosis trinken.
- Empfehlung: Am ersten Tag nur ein Drittel der Tagesdosis einnehmen und dann -je nach Verträglichkeit- die Dosis weiter erhöhen (z.B. am zweiten Tag die Hälfte der Tagesdosis).
- Wenn Durchfall auftritt, bitte Dosis nur langsam steigern. Bei anhaltendem Durchfall bitte in der Praxis Dr. Kampschulte anrufen (Tel.: 08726 -969550).
- Ein Stuhlgang mit pastenartiger Konsistenz ist normal, wenn in der Rezeptur Radix rehmannia praeparata (größere lakritz-ähnliche schwarze Scheiben) enthalten ist.
- Die Kräuter sind für die meisten westlichen Menschen anfangs vom Geschmack her gewöhnungsbedürftig. Tip: Anfangs etwas Leckeres nachtrinken (z.B. Traubensaft) oder nachessen. Mit der Zeit schmecken die Kräuter den meisten Patienten richtig gut.
- Bei Erkältungen sollte man die Kräuter nicht mehr trinken. Dann benötigen Sie nämlich eine spezielle Kräutermischung für die Erkältung. Bitte halten Sie Rücksprache mit dem TCM-Arzt.

Gute Genesung !