



Zubereitung chinesischer Arzneimittel (AZM)

Bei den AZM handelt es sich vorwiegend um pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter, Blüten), es kommen aber auch mineralische und selten tierische Bestandteile zum Einsatz.

Die verordnete Gesamtmenge wird vom Behandler meistens für 4–7 Tage berechnet und von der Apotheke so zusammengestellt, ist jedoch **durch zweimalige Auskochung** dann für eine doppelt so lange Zeitdauer, also für eine Verwendung von 8–14 Tagen, gedacht. **Dies ist in Ihrem Rezept unten angegeben.**

Sie stellen aus den AZM **eine Abkochung für den gesamten Zeitraum** her, wobei Sie nach folgender Anleitung vorgehen (Die Kochzeiten können für die verschriebenen AZM verschieden sein. Sie bekommen die Zutaten **von der Apotheke abgepackt nach Kochzeit sortiert**. Sie beträgt für die meisten AZM im ersten Durchgang 30 min):

1. Weichen Sie die **AZM, die eine „normale Kochzeit“ haben**, d.h. 30 min kochen, in einem Topf (bevorzugt Edelstahl) mit kaltem Wasser **etwa 30 min** ein. Die Wassermenge richtet sich nach den Mengen der AZM und deren Eigenschaften. In der Regel entspricht die durchschnittliche Wassermenge in etwa dem 10-fachen des Gewichtes der AZM, auf jeden Fall sollen die AZM **gut mit Wasser (Überstand in etwa 3 bis 5 cm) bedeckt** sein.



2. **AZM mit abweichenden Kochzeiten** weichen Sie ebenfalls entsprechend obigen Angaben separat für 30 min ein. (Mineralische AZM mit einer Kochzeit von 60 min brauchen nicht eingeweicht zu werden).

3. Beginnen Sie den Kochvorgang mit den Zutaten, die die längste Kochzeit haben. **Kochen Sie die AZM im Einweichwasser aus.** Stellen Sie dabei die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt (bei Bedarf kochendes Wasser zugießen).



4. **Fügen Sie dann entsprechend der Kochzeit die anderen eingeweichten Substanzen hinzu.** Falls Sie von der Apotheke entsprechend abgepackte Kräuter erhalten haben, geben Sie nach Ende des gesamten Kochvorgangs noch die Kräuter hinzu, die aufgrund des Gehaltes von ätherischen Ölen nicht gekocht, sondern nur einige Minuten zum Ziehen benötigen.

5. **Gießen Sie den Sud durch ein feines Sieb** in einen sauberen Behälter/ Topf.



6. Geben Sie dann die ausgekochten Kräuter **alle zusammen** zurück in den Kochtopf, fügen Sie erneut so viel Wasser hinzu, dass die Zutaten **gut mit Wasser (Überstand in etwa 3 bis 5 cm) bedeckt** sind. Kochen Sie alles ungeachtet der Kochzeiten **nochmals etwa 20 min aus.**

7. **Gießen Sie den ersten und den zweiten Sud zusammen** und füllen diesen in **saubere (Glas- oder PET-) Flaschen**. Das Konzentrat muss unbedingt **im Kühlschrank** aufbewahrt werden. Vor jedem Gebrauch Flasche schwenken.

8. **Unabhängig vom Gesamtvolumen** entspricht Ihre Tagesdosis nach obigem Beispiel je nach Verordnung einem 1/4 (bei einer Verwendung für 4 Tage) bis 1/14 (bei einer Verwendung für 14 Tage) der erhaltenen Gesamtmenge.

9. Trinken Sie die **Tagesdosis** nach Belieben (mit heißem Wasser) verdünnt, warm oder lauwarm, **3 x täglich**. Idealerweise und falls möglich sollte die Einnahme jeweils etwa eine halbe bis eine Stunde im Abstand zu einer Mahlzeit erfolgen.



Viel Erfolg und gute Besserung!

Besuchen Sie unsere Website für mehr Informationen

www.hempen.de

