



## Kochanleitung für Dekokte aus chinesischen Kräutern

Liebe Patienten und Patientinnen,

Sie bekommen Ihre individuell zusammengestellte Rezeptur aus chinesischen Kräutern von der Apotheke gemischt in kleinen Papiertütchen.

Diese werden Ihnen entweder zugeschickt, oder Sie holen sie selbst ab in der: **Zietenapotheke**, Großbeerenstr. 11, 10963 Berlin-Kreuzberg, Tel: 030/5471690 (Bei Selbstabholung empfiehlt sich ein kurzer Anruf, ob die Rezeptmischung schon fertiggestellt wurde)

Prinzipiell enthält ein Tütchen jeweils die Kräuter für einen Kochvorgang. Je nach Rezeptur kommt es vor, daß nicht alle Kräuter gleich lange gekocht werden dürfen, in diesem Fall bekommen sie noch kleinere Zusatztütlchen dazu, die mit den Buchstaben L oder K beschriftet sind. Dabei bedeutet L = lange kochen, K = kurz kochen.

Die Abkochung (der Sud) reicht für 3 Tage, danach verwenden Sie bitte den nächsten Beutel (+ eventuelle kleine Beutelchen) für einen neuen Kochvorgang. Meist erhalten Sie 2-4 Ausfertigungen des Rezeptes, also alle Tütchen in 2-4 facher Ausfertigung auf einmal von der Apotheke.

Benutzen Sie bitte ein Kochgefäß (mind ca. 1,5 Liter) aus Glas (z.B. Jena Glas) oder Emaille, Ton, Keramik, falls dies nicht zur Hand ist tut es auch ein Edelstahltopf. Das Gefäß sollte mit einem Deckel versehen sein, erhitzen Sie es zügig und stellen dann auf kleine Flamme zurück während des Kochvorgangs.

Bewahren sie den fertigen Sud bitte im Kühlschrank auf, am besten in Glasflaschen. Zur Einnahme erwärmen Sie ihn bitte wieder, entweder im Wasserbad oder einfach mit heißem Wasser aufgießen. Bitte nicht in der Mikrowelle erhitzen.

Je nach Verordnung nehmen sie 2 mal täglich 150ml oder 3 mal täglich 100 ml ca. ½ Stunde vor oder nach den Mahlzeiten ein. Die genaue Einnahmевorschrift erhalten sie von mir jeweils individuell zum Rezept.

(Zum Vergleich: Eine „normales“ Wasserglas faßt ca. 200ml)

Damit reicht der Sud eines Kochvorgangs für ca. 3 Tage.

Die genaue Kochanleitung finden Sie auf der Rückseite dieses Blattes.

Sollten jetzt noch Fragen aufgetreten sein, zögern Sie bitte nicht mich anzurufen:  
030 / 692 082 39

weiter auf der Rückseite....

Im folgenden Beschreibe ich Ihnen die Kochvarianten je nach Anzahl der Zusatztütchen, die sie bekommen haben.

- A) Sie haben **keine** kleinen Tütchen mit Buchstaben bekommen:  
Geben Sie den Inhalt eines Beutels in das Kochgefäß und übergießen Sie die Kräuter mit 1 Liter Wasser. Lassen Sie diese nun ca. ½ Stunde einweichen. Bringen Sie dann das Wasser zum kochen und lassen es für ca. 35 Minuten sieden. Gießen Sie den Sud durch ein Sieb in ein Gefäß ab. Übergießen Sie dann die Kräuter im Kochgefäß nochmals mit ½ Liter Wasser und kochen Sie nochmals für ca. 15 Minuten. Gießen Sie den Sud wieder durch ein Sieb zum ersten dazu und stellen ihn kühl. Die Kräuter können Sie wegwerfen.
- B) Falls Sie eine größere Tüte **und** ein kleines Tütchen **L** zum lange kochen bekommen haben:  
Geben sie den Inhalt der kleinen Tüte **L** mit 500ml Wasser in das Kochgefäß und lassen es für 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Löschen Sie dann die Flamme, geben den Inhalt des größeren Beutels und weitere 600 ml Wasser zu. Lassen dies für ca. ½ Stunde einweichen. Bringen Sie dann das Wasser erneut zum kochen und lassen es für ca. 35 Minuten sieden. Gießen Sie den Sud durch ein Sieb in ein Gefäß ab. Übergießen Sie dann die Kräuter im Kochgefäß nochmals mit ½ Liter Wasser und kochen Sie nochmals für ca. 15 Minuten. Gießen Sie den Sud wieder durch ein Sieb zum ersten dazu und stellen ihn kühl. Die Kräuter können Sie wegwerfen.
- C) Falls Sie eine größere Tüte **und** ein kleines Tütchen **K** zum kurz kochen bekommen haben:  
Geben Sie den Inhalt der größeren Tüte in das Kochgefäß und übergießen Sie die Kräuter mit 1 Liter Wasser. Lassen Sie diese nun ca. ½ Stunde einweichen. Bringen Sie dann das Wasser zum kochen und lassen es für ca. 35 Minuten sieden. Geben Sie dann die Kräuter aus der kleinen Tüte **K** dazu und lassen es nochmals 5 Minuten köcheln. Gießen Sie den Sud durch ein Sieb in ein Gefäß ab. Übergießen Sie dann die Kräuter im Kochgefäß nochmals mit ½ Liter Wasser und kochen Sie nochmals für ca. 10 Minuten. Gießen Sie den Sud wieder durch ein Sieb zum ersten dazu und stellen ihn kühl. Die Kräuter können Sie wegwerfen.
- D) Falls Sie eine größere Tüte **und** ein kleines Tütchen **L** zum lange kochen **und** ein kleines Tütchen **K** zum kurz kochen bekommen haben:  
Geben sie den Inhalt der kleinen Tüte **L** mit 500ml Wasser in das Kochgefäß und lassen es für 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Löschen Sie dann die Flamme, geben den Inhalt des größeren Beutels und weitere 600 ml Wasser zu. Lassen dies für ca. ½ Stunde einweichen. Bringen Sie dann das Wasser erneut zum kochen und lassen es für ca. 35 Minuten sieden. Geben Sie dann die Kräuter aus der kleinen Tüte **K** dazu und lassen es nochmals 5 Minuten köcheln. Gießen Sie den Sud durch ein Sieb in ein Gefäß ab. Übergießen Sie dann die Kräuter im Kochgefäß nochmals mit ½ Liter Wasser und kochen Sie nochmals für ca. 10 Minuten. Gießen Sie den Sud wieder durch ein Sieb zum ersten dazu und stellen ihn kühl. Die Kräuter können Sie wegwerfen.

Ich wünsche gutes Gelingen!  
Ihr Torsten Ziegler