



Kochanleitung für Dekokte aus gemahlenden 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)

Die gemahlenden Kräuter erhalten Sie in einer Tüte (oder Beutel / Dose) und dazu einen kleinen Messlöffel. Bitte beachten Sie die Aufschrift auf der Tüte dort ist notiert wieviel Gramm so ein Messlöffelchen (gestrichen, nicht gehäuft) fasst. Die genaue Dosierung bekommen Sie mit Ihrem Rezept mitgeteilt. Sie ist dann auf die Lieferung der Apotheke aufgedruckt.

Die Abkochung (der Sud) reicht für ca. 3 Tage, danach kochen Sie bitte wieder eine neue Portion Kräuter ab.

Benutzen Sie bitte ein Kochgefäß (mind ca. 1,2 Liter) aus 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 100-150 ml ca. ½ Stunde vor oder nach den Mahlzeiten ein.

Zum Vergleich: Eine „normales“ Wasserglas fasst ca. 200ml

Die genaue Einnahmervorschrift erhalten sie von mir jeweils individuell. Sie ist dann auf die Lieferung der Apotheke aufgedruckt.

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....

Zum kochen der gemahlene Kräuter verwenden Sie am besten Teefilter aus Papier und ein Glasgefäß.

Dies ist die Standardanleitung, je nach verordneten Kräutern wird diese verändert:

- Füllen Sie das Kochgefäß mit ca. 1 Liter kaltem Wasser.
- Messen Sie die angegebene Dosierung an gemahlene Kräutern ab und geben Sie diese in einen Teefilter aus Papier und diesen in das kalte Wasser.
- Lassen Sie die Kräuter ca. 20-30 Minuten einweichen
- Bringen Sie dann das Wasser zum kochen und lassen es mit den Kräutern für ca. 30 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. 20 Minuten.
- Gießen Sie den Sud wieder durch ein Sieb zum ersten dazu und stellen ihn kühl.
- Die Kräuter können Sie mit dem Teefilter wegwerfen.

Kräuter, die nur kurz gekocht werden dürfen:

- Füllen Sie das Kochgefäß mit ca. 750ml kaltem Wasser.
- Messen Sie die angegebene Dosierung an gemahlene Kräutern ab und geben Sie diese in einen Teefilter aus Papier und diesen in das kalte Wasser.
- Lassen Sie die Kräuter ca. 20-30 Minuten einweichen
- Bringen Sie dann das Wasser zum kochen und lassen es mit den Kräutern für ca. 10 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. 20 Minuten.
- Gießen Sie den Sud wieder durch ein Sieb zum ersten dazu und stellen ihn kühl.
- Die Kräuter können Sie mit dem Teefilter wegwerfen.

Ich wünsche gutes Gelingen!

Ihr Torsten Ziegler