



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Koch- und Einnahmeverfahren für chinesische Arzneien

Sie erhalten chinesische Roharzneien, meist Pflanzen. Durch Abkochen in Wasser wird eine flüssige Arznei hergestellt, die eingenommen wird. Die chinesischen Heilkräuter gelten in Deutschland nicht als Arzneimittel sondern als Nahrungsergänzungsmittel. Aus diesem Grunde können sie nicht von den Kassen erstattet werden. Nur wenige Apotheken sind in der Lage chinesische Kräuter zu bestellen. Die Arzneimittel werden von der Apotheke nach dem individuellen Rezept zusammengemischt. Dies benötigt Zeit. Die Apotheke bemüht sich, Ihre Kräuter so schnell wie möglich fertig zu stellen. Bitte haben Sie Verständnis, dass dies bis zu einem Tag dauern kann. Sie können sich die Arzneien auch per Post zuschicken lassen.

Bestimmte Arzneien müssen gesondert zubereitet werden. Sie finden dann auf dem Rezept oder der Tüte einen Hinweis. Die ausführliche Anleitung finden Sie auf der Rückseite dieses Blattes. Ansonsten gehen Sie nach dem folgenden Absatz vor:

### Kochanleitung:

- 1) Geben Sie den gesamten Inhalt eines Beutels in einen Edelstahltopf.
- 2) Geben Sie dazu so viel kaltes Wasser, dass die Kräuter gut einweichen können (ungefähr 1 Liter).
- 3) Lassen Sie den Ansatz mindestens 1 h einweichen.
- 4) Den Topf zum Kochen bringen (Vorsicht, kocht leicht über!) und bei sanfter Hitze 20 min schräg zugedeckt kochen.
- 5) Die Flüssigkeit in einen Messbecher gießen und gucken wie viel Wasser zu einem Liter fehlt.
- 6) Die gleichen Kräuter mit der oben ermittelten Menge Wasser nochmals 15 min kochen. Diese Flüssigkeit zu der Ersten gießen. Insgesamt sollte nun etwa 1 Liter Flüssigkeit vorhanden sein

Die Arznei soll im Kühlschrank aufbewahrt werden. Um die Haltbarkeit zu verlängern kann der frisch gekochte Sud direkt in Tagesportionen in geschlossene Gläser umgefüllt werden. Beim Herausnehmen aus dem Kühlschrank umrühren. Die Menge eines Arzneibeutels ist für drei Tage, so dass Sie je morgens und abends 1/6 der Dosis trinken sollten. Sie können dazu die Arznei mit heißem Wasser verdünnen oder vor der Einnahme stehen lassen, bis Zimmertemperatur erreicht ist. Bitte niemals in der Mikrowelle erwärmen.

Bitte nehmen Sie die Kräuter unabhängig von Essen und Trinken ein, halten Sie möglichst einen Abstand von 30 min zu Mahlzeiten ein.

### Apotheken, die chinesische Kräuter vorrätig haben:

(Diese Apotheken schicken die Rezepturen auch gegen Rechnung zu Ihnen nach Hause)

- Poseidon-Apotheke, Erikaweg 2, 65369 Walluf, Tel. 06123-990393, Fax 06123-990395
- Stern-Apotheke, Heidelberg, Tel. 06221-53850, Fax 06221-538550 (nur Tropfen)
- Rosen-Apotheke, Offenbach, Tel. 069-883603, Fax: 069-883608 (nur Kräuter)

### Kräuterversand:

- 1) BIOS, Frankfurt, Tel.069-92880-500, Fax:069-92880-555 (Fertigpräparate)



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

### Sonderanweisungen auf dem Rezept

60/15:

Auf dem Rezept steht hinter dem Namen der Arznei der Vermerk 60/15. Sie erhalten die Arznei separat verpackt und müssen sie länger als die anderen Bestandteile der Rezeptur kochen. Sie beginnen die Abkochung mit diesem Mittel alleine in reichlich Wasser. Gleichzeitig weichen Sie die anderen Kräuter ein und geben Sie dann nach 40 Minuten dazu. Nach insgesamt 60 min wird abgesehen, die 2. Abkochung mit allen Kräutern zusammen erfolgt wieder 15 min lang.

5/15:

Manche Arzneimittel müssen kürzer gekocht werden. Dann beginnt die Abkochung mit den eingeweichten Kräutern, den Inhalt der Tüte mit 5/15 geben Sie nach 15 min Kochzeit zu, nach insgesamt 20 min Kochzeit wird abgesehen, die 2. Abkochung erfolgt wie sonst mit 15 min.

nachträglich:

Dieses Heilkraut wird nicht mitgekocht, sondern nach dem Kochen in die Arznei gegeben (häufig handelt es sich um Blüten oder Pulver).

separat kochen:

Dieses Mittel wird getrennt von den anderen in einem eigenen Topf gekocht, die fertigen Flüssigkeiten werden dann gemischt.

**Konzentrat-Pulver** sind chinesische Arzneikräuter die gefriergetrocknet wurden und sich wie Nescafé mit heißem Wasser wieder lösen lassen.

Mit dem beiliegenden Messlöffel die angegebene Menge Pulver entnehmen und mit heißem Wasser aufgießen, dann umrühren und 2-3 min ziehen lassen.

Ist die Mischung speziell für Sie hergestellt, so sollte das Pulver mit Wasser kurz aufgekocht werden.

**Hydrophile Konzentrate** sind wässrige Extrakte von Kräutern. Die angegebene Menge Tropfen wird entweder pur eingenommen, oder mit etwas Wasser gemischt.

**Tabletten und Kapseln** sind reine Pflanzenextrakte. Die angegebene Menge wird mit Wasser heruntergeschluckt.

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns unter der Nummer 06123-71295 an.