



Anleitung zur Dekoktzubereitung

Bei den Medikamenten handelt es sich meist um pflanzliche Substanzen (Wurzeln, Rinden, Samen, Früchte, Blätter, Blüten). Die verordnete Gesamtmenge ist für meist 8 Tage berechnet. Sie stellen aus den Kräutern einen Absud her, wobei Sie nach folgendem Rezept vorgehen:

Die Kochzeit beträgt für die Arzneimittel 30-40 Min., für mineralische 1 Stunde, für Blätter und Blüten 3 Min. Einige dürfen wegen des Gehaltes an ätherischen Ölen nicht gekocht, sondern erst nach Ende des gesamten Kochvorganges zugefügt und einige Minuten zum Ziehen darin belassen werden. Die Angabe über die Kochdauer finden Sie auf dem jeweiligen Beutel bzw. auf der beiliegenden Rezeptur (Kochzeitenangaben).

1. Geben Sie den gesamten Inhalt des Beutels in einen Topf, gießen Sie ca. 2 Liter kaltes Wasser dazu und lassen Sie die Arzneimittel mindestens 1 Stunde einweichen (Sie können die Kräuter auch über Nacht einweichen). Die Wassermenge richtet sich nach den Kräutermengen und -eigenschaften (manche saugen mehr, manche weniger Wasser auf), das Wasser sollte auf jeden Fall die Arzneimittel gut bedecken, so dass die Kräuter locker im Wasser schwimmen.

2. Kochen Sie die Arzneimittel im Einweichwasser aus. Die Kochzeit ist auf dem Beutel angegeben, gemessen ab Erreichen des Siedepunktes. Stellen Sie die Hitze so ein, dass die Mischung bei geschlossenem Deckel gut köchelt. Es ist sinnvoll, während der Kochzeit zu kontrollieren, ob die Kräuter noch köcheln.

3. Falls Sie mehrere Beutel erhalten haben, so befinden sich darin die Kräuter, die andere Kochzeiten haben. Sie beginnen dann mit den Kräutern, die die längste Kochzeit haben und fügen die anderen entsprechend der angegebenen Zeit hinzu.

4. Achten Sie darauf, dass während des gesamten Kochvorganges genügend Wasser im Topf ist, die Kräuter sollten immer gut mit Wasser bedeckt sein. Gießen Sie gegebenenfalls Wasser nach.

5. Gießen Sie den Absud durch ein feines Sieb ab (Sud 1). Den sich nach einigen Minuten bildenden Bodensatz können Sie wegschütten.

6. Geben Sie die ausgekochten Kräuter zurück in den Topf, übergießen sie diese mit heißem Wasser und kochen alles ungeachtet der nun vermischten Kochzeiten nochmals 30-40 Min. aus. Geben Sie diesen Absud ebenfalls durch ein Sieb (Sud 2). Mischen Sie Sud 1 und 2.
(In einzelnen Fällen ist ein 3. Kochvorgang sinnvoll. In diesen Fällen ist dies auf dem Rezept vermerkt.)

Die erhaltene Menge ist für 8 Tage. D.h. 1/8 der erhaltenen Menge ist die Tagesdosis. Gerne können Sie die erhaltene Menge mit heißem Wasser auffüllen, um eine Menge zu erhalten, die rechnerisch besser in 8 Portionen zu teilen ist.

7. Füllen Sie die heiße Flüssigkeit in sehr saubere Flaschen, die Sie nach Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren sollten.



8. Sie nehmen nun täglich die entsprechende Menge aus der Vorratsflasche - also 1/7 der Gesamtmenge - bei 1 Liter ca. 140 ml (vorher kurz schütteln) und trinken diese 2 x täglich, verdünnt oder unverdünnt, zwischen den Mahlzeiten. Sie können die Tagesdosis auch in eine Thermosflasche füllen und mit frisch abgekochtem Wasser auffüllen und über den Tag verteilt zu sich nehmen.

9. Sie können ggf. etwas Honig zugeben, bitte keinen Zucker oder Süßstoff.

Gutes Gelingen!

Katrin Schumacher

Weitere Tipps:

Der Verzicht auf Milchprodukte – zumindest für den Zeitraum der Einnahme der Dekokte – unterstützt die Therapie wesentlich.