

# Zubereitung Chinesischer Arzneimittel („Dekokte“)

Stand August 2017



Dr. Rebekka Leist

Dr. med. Rebekka Leist ■ Sendlinger Str. 41 Rgb I ■ 80331 München

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

Liebe Patientin und lieber Patient!

Bei den Chinesischen Arzneistoffen handelt es sich um pflanzliche Arzneimittel (Wurzeln, Rinden, Blätter, Samen, Blüten usw.), aber auch um tierische oder mineralische Substanzen. Sie werden von mir normalerweise als Gesamtmenge für eine Woche verordnet, die jedoch **zweimal** aufgekocht und dann über **14 Tage** eingenommen wird. Diese Dekokte (lat.: decoctum Abkochung) werden zwei- bis dreimal täglich getrunken.

- Zum **Abkochen** nehmen Sie einen großen Topf und geben den gesamten Inhalt des größten Beutels hinein. Gießen Sie ca. 2 Liter kaltes Wasser darüber (so dass alles gut bedeckt ist) und lassen Sie die Arzneimittel mindestens eine halbe Stunde **Einweichen**.
- Die Kochzeit für die meisten Arzneistoffe beträgt **30 Minuten**. Sollte Ihre Rezeptur Arzneimittel enthalten, die **unterschiedlich lange gekocht** werden müssen, so erhalten Sie diese von der Apotheke in getrennten Tüten abgepackt (Kochzeiten siehe Rückseite). Beginnen Sie die Abkochung mit den am längsten zu kochenden Bestandteilen und geben Sie später die kürzer zu kochenden Bestandteile (in die erste Abkochung) dazu.
- Bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen und lassen Sie den Sud etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel vor sich hin köcheln. Während dieser ganzen Zeit sollen die Arzneistoffe immer mit Wasser bedeckt sein.
- Gießen Sie den flüssigen Topfinhalt durch ein Sieb in eine Schüssel ab. Den Bodensatz, der sich nach einigen Minuten bildet, können Sie weg schütten.
- Geben Sie die ausgekochten Bestandteile zurück in den Topf, übergießen sie mit ca. einem Liter kaltem Wasser und kochen alles zusammen (ungeachtet der unterschiedlichen Kochzeiten) ein **zweites Mal für 30 Minuten** aus.

Alternativ können Sie die Arzneistoffe **einfrieren** und nach einer Woche, wenn die erste Portion aufgebraucht ist, abkochen.

- Füllen Sie den heißen Sud in zwei saubere Flaschen (am besten Milchflaschen; die können in der Spülmaschine gereinigt werden) und bewahren Sie sie **im Kühlschrank** auf. Meist kommt man nach dem Kochen auf etwa 1-1,5 Liter Flüssigkeit. Wenn Sie etwas mehr oder weniger Flüssigkeit erhalten, ist das unerheblich.
- Die gesamte abgekochte Flüssigkeitsmenge entspricht der **Dosis für 7 oder 14 Tage** (je nachdem, ob ein- bzw. zweimal hintereinander ausgekocht wurde).

Die **Tagesdosis** beträgt dem entsprechend **1/7** oder **1/14** davon.

- Die Tagesdosis wird verdünnt mit (heißem) Wasser - oder unverdünnt - auf **zwei bis drei** Portionen aufgeteilt getrunken. Eventuell kann mit Honig gesüßt werden. Die meisten PatientInnen empfinden den Geschmack nach kurzer Zeit als weitaus angenehmer als beim Abkochen des Sudes erwartet.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an mich und/oder meine Mitarbeiterinnen.

Dr. Rebekka Leist

Quellen: Bensky, D.&A. Gamble: Chinese Herbal Medicine: Materia Medica, 3rd ed., Eastland Press, Seattle 2004  
Hempfen C-H., et T. Fischer: A Materia Medica For Chinese Medicine, Churchill Livingstone 2009  
Porkert, M: Klinische chinesische Pharmakologie, 2. Aufl. Phainon Editions, Dinkelscherben 1994

# Welche Arzneistoffe werden wie lange gekocht?

**zweimal 30 Minuten Kochen ist die Regel !**

Ausnahmen sind extra abgepackt



Dr. Rebekka Leist

Frauenheilkunde  
Bioidentische Hormontherapie  
Mikronährstofftherapie  
Chinesische Medizin

## 40 Minuten vorher auskochen

### **Horn**

- Bubali cornu (Shui niu jiao)
- Mastodi fossilium ossis (Longgu)
- Testudinis carapax (Gui ban)
- Trionycis carapax (Bie jia)

### **Mineralien**

- Fluoritum (Zi shi ying)
- Gypsum fibrosum (Shi gao)
- Haematitum (Dai zhe shi)
- Halloysitum rubrum (Chi shi zhi)
- Magnetitum (Ci shi)
- Mastodi fossilium ossis (Long gu)

### **Muscheln (Conchae)**

- Haliotidis concha (Shi jue ming)
- Margarita concha (Zhen zhu)
- Ostreae concha (Mu li)

### **andere**

- Aconiti radix lateralis praeparata (Fu zi)
- Aconiti radix praeparata (Zhi chuan wu)

## Nur die letzten 5 Minuten mitkochen

### **Blätter (Folium/Ye)**

- Eriobotryae folium (Pi pa ye)
- Isatideis folium (Da qing ye)
- Mori folium (Sang ye)
- Nelumbinis folium (Heye)

### **Blüten (Flos/Hua)**

- Albiziae flos (He huan hua)
- Buddlejae flos (Mi meng hua)
- Campsitis flos (Ling xiao hua)
- Carthami flos (Hong hua)
- Chrysanthemi indicis flos (Ye ju hua)
- Farfarae flos (Kuan dong hua)
- Inulae flos (Xuan fu hua)
- Lonicerae flos (Jin yin hua)
- Rosae flos (Mei gui hua)
- Sophorae flos (Huai hua mi)

### **enthalten leicht flüchtige Substanzen**

- Amomi fructus rotundus (Bai dou kou)
- Amomi xanthioidis fructus (Sha ren)
- Artemisiae annuae herba (Qing hao)
- Aucklandiae radix (Mu xiang)
- Menthae herba (Bo he)

### **andere**

- Acori calami rhizoma (Shui chang pu)
- Agastachis herba (Huo xiang)
- Cinnamomi cortex (Rou gui)
- Ginseng radix (Ren shen)
- Houttuyniae herba (Yu xing cao)
- Lophateri herba (Dan zhu ye)
- Myristicae semen (Rou dou kou)
- Prunellae spica (Xia ku cao)
- Rhei rhizoma (Da huang)
- Schizonepetae herba (Jing jie)
- Spirodela herba (Fu ping)
- Uncariae ramulus cum unci (Gou teng)

## 20 Minuten in Gaze / Teebeutel abkochen

### **Schleim bildend**

- Plantaginis semen (Che qian zi)
- Typhae pollen (Pu huang)

## In der noch heißen

### ersten Abkochung

#### **auflösen**

#### **viskös oder klebrig**

- Asini corii colla (E jiao)
- Maltose (Yi tang)
- Cervi cornu colla (Lu jiao jiao)

## 10 Minuten separat abkochen

- Ephedrae herba (Ma huang) + Schaum abschöpfen)

## Lateinische Arzneimittelnamen alphabetisch

- Albiziae flos (He huan hua) letzten 5'
- Aconiti radix lateralis praeparata (Fu zi) 40' vorher
- Aconiti radix praeparata (Zhi chuan wu) 40' vorher
- Acori calami rhizoma (Shui chang pu) letzten 5'
- Agastachis herba (Huo xiang) letzten 5'
- Amomi fructus rotundus (Bai dou kou) letzten 5'
- Amomi xanthioidis fructus (Sha ren) letzten 5'
- Artemisiae annuae herba (Qing hao) letzten 5'
- Asini corii colla (E jiao) im Dec. Auflösen
- Aucklandiae radix (Mu xiang) letzten 5'
- Bubali cornu (Shui niu jiao) 40' vorher
- Buddlejae flos (Mi meng hua) letzten 5'
- Campsitis flos (Ling xiao hua) letzten 5'
- Carthami flos (Hong hua) letzten 5'
- Cervi cornu colla (Lu jiao jiao) im Dec. Auflösen
- Chrysanthemi indicis flos (Ye ju hua) letzten 5'
- Cinnamomi cortex (Rou gui) letzten 5'
- Ephedrae herba (Ma huang) separat
- Eriobotryae folium (Pi pa ye) letzten 5'
- Farfarae flos (Kuan dong hua) letzten 5'
- Fluoritum (Zi shi ying) 40' vorher
- Ginseng radix (Ren shen) letzten 5'
- Gypsum fibrosum (Shi gao) 40' vorher
- Haematitum (Dai zhe shi) 40' vorher
- Haliotidis concha (Shi jue ming) 40' vorher
- Halloysitum rubrum (Chi shi zhi) 40' vorher
- Houttuyniae herba (Yu xing cao) letzten 5'
- Inulae flos (Xuan fu hua) letzten 5'
- Isatideis folium (Da qing ye) letzten 5'
- Lonicerae flos (Jin yin hua) letzten 5'
- Lophateri herba (Dan zhu ye) letzten 5'
- Magnetitum (Ci shi) 40' vorher
- Maltose (Yi tang) im Dec. Auflösen
- Margarita concha (Zhen zhu) 40' vorher
- Mastodi fossilium ossis (Long gu) 40' vorher
- Menthae herba (Bo he) letzten 5'
- Mori folium (Sang ye) letzten 5'
- Myristicae semen (Rou dou kou) letzten 5'
- Nelumbinis folium (He ye) letzten 5'
- Ostreae concha (Mu li) 40' vorher
- Plantaginis semen (Che qian zi) in Beutel
- Prunellae spica (Xia ku cao) letzten 5'
- Rosae flos (Mei gui hua) letzten 5'
- Schizonepetae herba (Jing jie) letzten 5'
- Sophorae flos (Huai hua mi) letzten 5'
- Spirodela herba (Fu ping) letzten 5'
- Testudinis carapax (Gui ban) 40' vorher
- Trionycis carapax (Bie jia) 40' vorher
- Typhae pollen (Pu huang) in Beutel
- Uncariae ramulus cum unci (Gou teng) letzten 1'-3'