

DUALE MEDIZIN

Dr. med. E. Seebach

Wie wird ein chinesischer Arznei-Tee zubereitet?

Es gibt keine allgemein gültige Methode, wie ein chinesischer Arznei-Tee zubereitet wird.

Sollten wir Ihnen keine andere Vorgehensweise genannt haben, so gilt folgende allgemeine Regel:

Im klassischen Sinne wird aus den Bestandteilen eine Abkochung hergestellt, die dann als Tee getrunken wird. Dabei werden die Drogen häufig aber nicht nur -wie im europäischen Sinne üblich- mit kochendem Wasser aufgegossen, sondern je nach Drogentyp unterschiedlich lange gekocht oder auch nur im heißen Wasser ziehen gelassen.

Die Kochzeit der Drogen richtet sich quasi nach deren Konsistenz:

- Feste, schwere Drogen werden meist 60 min. gekocht (z.B. Mineralien)
- Mittlere Konsistenz bedeutet meist eine Kochzeit von etwa 20 min. (z.B. Rinden und Hölzer)
- Leichte Drogen meist nur 3-5 min. (z.B. Blätter)
- Drogen mit flüchtigen Bestandteilen (aetherische Öle) lässt man nur ziehen (z.B. chinesische Minzblätter)

Manche Drogen werden unabhängig von Ihrer Konsistenz länger gekocht, da sie erst dadurch genießbar werden oder gar ihre Giftigkeit verlieren wie z.B. die Aconit-Wurzel (chin. Eisenhut)

Sollte Ihre Arznei-Mischung Drogen enthalten, die unterschiedlich lange gekocht werden müssen, so erhalten Sie diese jeweils in einer separaten Packung mit einem entsprechenden Vermerk über die jeweilige Kochzeit.

Beginnen Sie dann die Abkochung mit den am längsten zu kochenden Bestandteilen (z.B. 60 min.) und geben Sie später die kürzer zu kochenden Bestandteile zu.

Beispiel: 2 verschiedene Kochgruppen
(Gruppe 1: 60 Minuten, Gruppe 2: 20 Minuten)

- Geben Sie zunächst nur die 60 min.-Packung in den Topf und kochen diese
- Nach 40 min. (Restzeit 20 min.) fügen Sie die 20 min.-Packung zu und kochen weitere 20 min.

Nach dem Kochen trennt man den Sud mit Hilfe eines Siebes (Teesieb oder Küchensieb) ab und trinkt den Tee in der Regel lauwarm über den Tag verteilt.

Optimal ist es, den Tee täglich oder jeden 2. Tag frisch herzustellen.

Die Menge des auf einmal zubereiteten Tees sollte unserer Meinung nach den Bedarf von 3 Tagen nicht übersteigen, um kein Risiko durch Keimwachstum (Pilze und Bakterien) einzugehen.

Wird eine Tee-Menge für mehr als einen Tag hergestellt, so ist eine Lagerung des Vorrates im Kühlschrank unbedingt erforderlich.

Man verwende dabei unbedingt saubere, und verschließbare Gefäße, die man vorher am besten mit kochendem Wasser ausspült.

Die jeweilige Dosis kann dann entweder aufgewärmt oder mit etwas heißem Wasser aufgegossen werden.

Wenn Sie sich über die richtige Zubereitung Ihres Tees nicht sicher sind, fragen Sie uns bitte.