

TCM

Abkochungen und Aufgüssen

Herstellung von Abkochungen und Aufgüssen

Es gibt keine allgemein gültige Methode, wie ein chinesischer Arznei-Tee zubereitet wird. Sollte keine andere Vorgehensweise genannt werden, so gilt folgende allgemeine Regel:

Im klassischen Sinne wird aus den Bestandteilen eine Abkochung hergestellt, die dann als Sud getrunken wird.

Dabei werden die Bestandteile in vielen Fällen nicht, wie im europäischen Sinne üblich, als Teeaufguss zubereitet (d. h. mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen), sondern je nach deren Beschaffenheit unterschiedlich lange gekocht.

Einweichen

Die Zubereitung beginnt mit dem Einweichen der Bestandteile. Die Bestandteile werden in einen Topf (geeignet ist Edelstahl, Glas, Emaille oder Keramik – ungeeignet ist Gusseisen oder Aluminium) gegeben, Wasser hinzugegeben und mindestens 30 Minuten eingeweicht.

Die notwendige Wassermenge richtet sich nach den Arzneimittelmengen und deren Eigenschaften. Manche Bestandteile sind sehr voluminös (Blätter) oder saugen Wasser auf, manche Bestandteile sind schwer und benötigen weniger Wasser (Mineralien). In jedem Fall sollte die Wassermenge die Bestandteile gut bedecken (Wasserspiegel sollte 2 bis 3 cm über den Drogen sein).

Kochen

Nach der Einweichzeit werden die Bestandteile im Einweichwasser gekocht. Die Mischung wird mit starker Hitze zum Sieden gebracht, danach sollen die Bestandteile bei reduzierter Hitze und geschlossenem Deckel leicht weiterköcheln. Die Kochzeit beginnt mit Erreichen des Siedepunktes.

Die Zubereitungszeit der arzneilichen Bestandteile richtet sich nach deren Konsistenz:

Feste, schwere Bestandteile werden meist 60 Minuten gekocht (z. B. Mineralien, Muschelschalen).

Bestandteile mit mittlerer Konsistenz werden meist 20 bis 30 Minuten gekocht (z. B. Rinden, Hölzer, Wurzeln).

Leichte Drogen (z. B. Blätter) werden meist nur einmalig aufgekocht und dann 3 bis 5 Minuten ziehen gelassen.

Drogen mit flüchtigen Bestandteilen (ätherische Öle) lässt man ohne Aufkochen 3 bis 5 Minuten ziehen (z. B. chinesische Minzblätter).

Manche Drogen werden unabhängig von Ihrer Konsistenz länger gekocht, da sie dadurch genießbar werden oder deren Giftigkeit verlieren (z. B. Aconiti radix, Chinesischer Eisenhut).

Sollte eine Arzneimischung Bestandteile enthalten, die unterschiedliche Zubereitungszeiten benötigen, so werden sie in separaten Beuteln abgepackt und die individuellen Zubereitungszeiten darauf vermerkt.

Man beginnt die Abkochung mit den am längsten zu kochenden Bestandteilen (z. B. 60 min.) und später werden die kürzer zu kochenden Drogen hinzugegeben.

Beispiel:

Drei verschiedene Kochgruppen in einer Arzneimischung:

Gruppe 1 (60 Minuten kochen) + Gruppe 2 (20 Minuten kochen) + Gruppe 3 (3 bis 5 Minuten ziehen lassen).

- Zunächst werden die Bestandteile mit einer 60-minütigen Kochzeit in den Topf gegeben und gekocht.
- Nach 40 Minuten (es verbleibt noch 20 Minuten Kochzeit) werden die Bestandteile mit einer 20-minütigen Kochzeit hinzugefügt und weitere 20 Minuten gekocht.
- Am Ende der Kochzeit werden die Bestandteile hinzugefügt, die nicht gekocht werden dürfen. Der Topf wird von der Kochstelle genommen, die Drogen werden zugefügt und umgerührt. Nach 3 bis 5 Minuten ist die Zubereitung fertig. Nun wird der Extrakt mit Hilfe eines Siebes (Teesieb oder Küchensieb) von den festen Bestandteilen abgetrennt und der Sud in der Regel lauwarm meist 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten getrunken.

Wird ein Extrakt für mehr als einen Tag hergestellt, so sollte dieser Vorrat im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Es ist ratsam, die Zubereitung spätestens jeden dritten Tag frisch herzustellen.

Die Aufbewahrungsgefäße müssen gut verschließbar sein und zuvor mit kochendem Wasser ausgespült werden.

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

Viele Therapeuten bevorzugen eine zweimalige Abkochung (z. B. zweimal 30 Minuten): Der Absud wird nach der ersten Kochzeit durch ein feines Sieb gegeben, das Filtrat wird aufbewahrt, die festen ausgekochten Bestandteile werden zurück in den Topf gegeben, wieder mit kaltem Wasser übergossen und nochmals die gleiche Zeitdauer gekocht. Anschließend werden (falls vorhanden) die Bestandteile, die nicht gekocht werden dürfen, hinzugegeben. Der Sud wird abgeseibt und mit der ersten Abkochung vermischt.