

Dr. med. Annette Eid

Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur  
Frankfurter Str. 67 a, 65830 Kriftel. Telefon 06192 - 49 00 44

---

## **Kochanleitung für Dekokt (pflanzliche Arzneimittel)**

Bei der Zubereitung gehen Sie bitte wie beschrieben vor.  
Eventuelle Abweichungen sind auf Ihrem Rezept vermerkt.

In der Regel erhalten Sie ein Rezept für 2x4 Tagesdosen  
Meist empfehle ich aber, die 4 Tagesdosen auf 7 Tage verteilt zu trinken.  
Das 2. Päckchen bereiten Sie dann bitte erst nach 7 Tagen zu.

### **Zubereitung:**

**1:** Die Kräutermischung eines Päckchens über Nacht bzw. mindestens 4 Stunden in etwa 0,5 Liter kaltem Wasser einweichen, so dass die Kräuter locker im Wasser liegen.

**2:** Kräutermischung kurz aufkochen, dann bei kleiner Flamme 20 Minuten köcheln. So werden Wirkstoffe gelöst, die bei längerem Erhitzen verkochen würden.

**3:** Flüssigkeit abseihen und auffangen: das ist der Arznei-Sud 1.  
Kräutermischung wieder zurück in den Topf geben.

**4:** die Kräutermischung erneut mit Wasser aufgießen, so dass die Kräuter locker im kalten Wasser liegen, kurz aufkochen und dann 40 Minuten köcheln.

**5:** wieder abseihen und auffangen: das ist der Arznei-Sud 2

**6:** Sud 1 und Sud 2 in einem Messbecher zusammengießen: das ist Ihr fertiges Dekokt.

### **Abfüllen und Tagesdosis bestimmen:**

Für die Einnahme ermitteln Sie jetzt die Tagesdosis, indem Sie die Gesamtflüssigkeitsmenge durch die auf dem Rezept angegebene Anzahl der Tage teilen (in der Regel sind das 7 Tage).

Beispiel: 700 ml geteilt durch 7 Tage ergibt eine Tagesdosis von 100 ml. Notieren Sie sich diese.

Geben Sie das Dekokt in eine aufgekochte, fest verschließbare Flasche oder Gläser und bewahren sie diese im Kühlschrank auf. Dort hält es sich mindestens 4 Tage.

Nach vier Tagen sollten Sie das restliche Dekokt nochmals kurz aufkochen, damit sich keine Keime bilden können.

**Bitte melden Sie sich:**      **wenn das Dekokt zu Ende ist / wenn Probleme auftreten /  
wenn Infekte in Erscheinung treten**