



## Therapie-Empfehlung Für Ihre Unterlagen

### **Alle Angaben ohne Gewähr, Anwendung auf eigene Gefahr!**

**U. U. LEBENSWICHTIG(!):** Wenn Sie Allergiker, krebskrank, lungenkrank (Asthma, COPD, Sarkoidose, etc.) sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder Sie sich sonst irgendwie unsicher oder schwanger sind, sprechen Sie sämtliche hier dargestellten Vorschläge mit dem Arzt/Heilpraktiker Ihres Vertrauens – **BEVOR** Sie die hier dargestellten Maßnahmen ergreifen – ab!

#### Ku Shen, med. TCM-Dekokt stark antiviral

##### **Zutaten:**

Sophorae flavescens Radix (Schnurbaumwurzel)  
20 Minuten Kochzeit

##### **Zubereitung:**

Das Kochen eines Tees (Dekokt) nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine Kunst für sich. Die Art und Weise der Zubereitung hat einen großen Einfluss auf den therapeutischen Erfolg. Nachfolgend werden die wichtigsten Regeln beschrieben.

Der richtige Kochtopf

Für die Zubereitung am besten geeignet ist ein Kochtopf aus Ton, Porzellan, Emaille oder Aluminium. Wenig geeignet sind Töpfe aus Eisen oder Stahl, da der Tee-Extrakt unerwünschte chemische Reaktionen mit dem Metall eingehen könnte.

Die optimale Wassermenge für die Zubereitung liegt bei ca. dem 5- bis 10-fachen des Gewichts der Teemenge. Beispielsweise bei 50g Teemischung wären das 250ml bis 500ml Wasser. Auf jeden Fall sollte das Wasser die Pflanzenteile gut bedecken (2-3 cm).

Bevor der TCM-Tee gekocht wird, sollte die Teemischung ca. 30 bis 60 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht werden. Dadurch wird die Zellstruktur gelockert, und die Inhaltsstoffe können beim Kochen besser in den Dekokt übergehen.

Man kocht den Tee im Einweichwasser. Die Kochzeit hängt von der Beschaffenheit der TCM-Droge ab.

Holzige Pflanzenteile, z.B. Wurzel oder Rinde, werden zunächst bei starker Hitze zum Kochen gebracht und dann bei milder Hitze noch ca. 20-30 min geköchelt.

- Harte und mineralische Stoffe werden ca. 30 min länger gekocht.

- Dünne und aromatische Stoffe, z.B. Blätter und Blüten, werden nur 3-5 min gekocht.

- Pflanzenteile mit ätherischen Ölen nicht kochen, sondern nur ziehen lassen.

Die Kochzeit wird ab dem Erreichen des Siedepunktes gemessen. Der Tee soll zunächst mit starker Hitze schnell zum Kochen gebracht werden und dann mit geringerer Hitze bei geschlossenem Deckel weiterköcheln. Der Tee soll immer gut mit Wasser bedeckt sein, ggf. Wasser nachgeben. Nicht anbrennen lassen oder zu Brei kochen!

Sind länger kochende und kürzer kochende Bestandteile in einem TCM-Tee gemischt, wird die Zubereitung mit den länger kochenden begonnen, und die kürzer kochenden Bestandteile

#### Apotheken für individuelle Aromamischungen

##### **Berkel Apotheke**

E-Mail: [info@berkel-apotheke.de](mailto:info@berkel-apotheke.de),  
Telefon: 0049/ (0)2563-20 62 44  
Josefstr. 41 48703 Stadtlohn

##### **Hessel Apotheke**

[www.hessel-apotheke.de](http://www.hessel-apotheke.de)  
Telefon: 0049/(0)6222-81414  
E-Mail: [info@hessel-apotheke.de](mailto:info@hessel-apotheke.de)  
Hesselgasse 46 · 69168 Wiesloch

##### **Marien-Apotheke**

[apotheke@boii.de](mailto:apotheke@boii.de)  
Tel. 0049/(0) 2405-92842

##### **Ronald Reike Spezialversand**

E-Mail: [info@naturrohstoffe.de](mailto:info@naturrohstoffe.de),  
Telefon: 0049/(0)40-529 38 74  
Kielort 21 a  
22850 Norderstedt

#### Ätherische Öle zum Erwerb

Hochwertige ätherische Öle, Hydrolate und fette Öle sind zu beziehen bei:

**Prima Vera** [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

**Neumond** [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Oshadi** [www.oshadhi-shop.de](http://www.oshadhi-shop.de)

**Taoasis** [www.taoasis.com](http://www.taoasis.com)

##### **Maienfeser-Naturkosmetik**

[www.maienfeser-Naturkosmetik.com](http://www.maienfeser-Naturkosmetik.com)

Hat ein sehr breites Angebot an ätherischen Ölen mit guter Qualität.

**Wadi** [www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de)

Öle und gute Hydrolate

IN ÖSTERREICH:

**Arte Verde** [info@arteverde.at](mailto:info@arteverde.at)

IN DER SCHWEIZ:

**Farfalla** [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

IN FRANKREICH:

**Golgemma** [info@golgemma.com](mailto:info@golgemma.com)

[www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de)

[www.asvet.de](http://www.asvet.de)

[www.internet-apotheke-freiburg.de/shop/tcm/ku-shen.html](http://www.internet-apotheke-freiburg.de/shop/tcm/ku-shen.html)

#### Wichtig: Grundsätzliches zur Einnahme von Arzneien

Diese Therapieempfehlung/Einnahmeplan entbindet nicht von der Verpflichtung des Patienten den Beipackzettel der verschriebenen Mittel aufmerksam zu lesen. Sollten Sie gegen eines der Substanzen empfindlich/allergisch sein, setzen Sie sich bitte vor Einnahme des Mittels mit mir in Verbindung. Häufig gibt es Alternativen, die ebenfalls eine erfolgreiche Behandlung ermöglichen.



## Therapie-Empfehlung Für Ihre Unterlagen

### **Alle Angaben ohne Gewähr, Anwendung auf eigene Gefahr!**

**U. U. LEBENSWICHTIG(!):** Wenn Sie Allergiker, krebskrank, lungenkrank (Asthma, COPD, Sako-  
idose, etc.) sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder Sie sich sonst irgendwie unsicher  
oder schwanger sind, sprechen Sie sämtliche hier dargestellten Vorschläge mit dem Arzt/Heil-  
praktiker Ihres Vertrauens – **BEVOR** Sie die hier dargestellten Maßnahmen ergreifen – ab!

werden gegen Ende des Kochvorgangs hinzugegeben.  
Nach Ende der Kochzeit gießt man durch ein feines Sieb in einen  
Krug ab.

Den im Sieb befindlichen ausgekochten Tee gibt man zurück in  
den Topf, übergießt ihn mit kaltem Wasser (gleiche Wassermen-  
ge wie beim ersten Mal) und kocht ihn 20-30 Minuten lang ein  
zweites Mal aus. Den zweiten Sud gießt man durch das Sieb  
zum ersten dazu.

Die heiße Flüssigkeit im Krug dekantiert man nun (bei einer Tee-  
menge für 8 Tage) in zwei Flaschen. Den Bodensatz kann man  
verwerfen. Jede Flasche enthält nun ein Konzentrat für 4 Tage,  
das im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Die Portionen werden entweder kühl aufbewahrt und auf dem  
Herd (nicht in der Mikrowelle!) aufgewärmt, oder in einer Ther-  
moskanne warm gehalten..

#### **Anwendung und Dosierung:**

Normalerweise wird der Dekokt lauwarm eingenommen.  
Schweißtreibende Teemischungen sollten heiß getrunken wer-  
den. Empfohlen wird die Einnahme zwischen den Mahlzeiten,  
ungefähr zwei Stunden nach dem Essen. Man schüttelt die Vor-  
ratsflasche, entnimmt die entsprechende Menge Konzentrat für  
einen Tag (also 1/4 davon) und verdünnt es mit frisch abgekoch-  
tem Wasser. Der Tee wird in 2-3 Portionen über den Tag verteilt  
getrunken.

#### Apotheken für individuelle Aromamischungen

##### **Berkel Apotheke**

E-Mail: [info@berkel-apotheke.de](mailto:info@berkel-apotheke.de),  
Telefon: 0049/ (0)2563-20 62 44  
Josefstr. 41 48703 Stadtlohn

##### **Hessel Apotheke**

[www.hessel-apotheke.de](http://www.hessel-apotheke.de)  
Telefon: 0049/(0)6222-81414  
E-Mail: [info@hessel-apotheke.de](mailto:info@hessel-apotheke.de)  
Hesselgasse 46 · 69168 Wiesloch

##### **Marien-Apotheke**

[apotheke@boii.de](mailto:apotheke@boii.de)  
Tel. 0049/(0) 2405-92842

##### **Ronald Reike Spezialversand**

E-Mail: [info@naturrohstoffe.de](mailto:info@naturrohstoffe.de),  
Telefon: 0049/(0)40-529 38 74  
Kielort 21 a  
22850 Norderstedt

#### Ätherische Öle zum Erwerb

Hochwertige ätherische Öle, Hydrolate  
und fette Öle sind zu beziehen bei:

**Prima Vera** [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

**Neumond** [www.neumond.de](http://www.neumond.de)

**Oshadi** [www.oshadi-shop.de](http://www.oshadi-shop.de)

**Taoasis** [www.taoasis.com](http://www.taoasis.com)

##### **Maienfeser-Naturkosmetik**

[www.maienfeser-Naturkosmetik.com](http://www.maienfeser-Naturkosmetik.com)

Hat ein sehr breites Angebot an  
ätherischen Ölen mit guter Qualität.

**Wadi** [www.etherischeoele.de](http://www.etherischeoele.de)

Öle und gute Hydrolate

IN ÖSTERREICH:

**Arte Verde** [info@arteverde.at](mailto:info@arteverde.at)

IN DER SCHWEIZ:

**Farfalla** [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

IN FRANKREICH:

**Golgemma** [info@golgemma.com](mailto:info@golgemma.com)

[www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de)

[www.asvet.de](http://www.asvet.de)

[www.internet-apotheke-frei-  
burg.de/shop/tcm/ku-shen.html](http://www.internet-apotheke-frei-<br/>burg.de/shop/tcm/ku-shen.html)

#### **Wichtig: Grundsätzliches zur Einnahme von Arzneien**

Diese Therapieempfehlung/Einnahmeplan entbindet nicht von der Verpflichtung des Patienten den Beipackzettel der verschriebenen Mittel aufmerk-  
sam zu lesen. Sollten Sie gegen eines der Substanzen empfindlich/allergisch sein, setzen Sie sich bitte **vor** Einnahme des Mittels mit mir in Verbin-  
dung. Häufig gibt es Alternativen, die ebenfalls eine erfolgreiche Behandlung ermöglichen.