

Kräutertees

- als Teeaufguss in der Schwangerschaft und im Wochenbett -

Dosierung: einen gehäuften Teelöffel auf eine Tasse (125 ml) Wasser oder 2 Esslöffel auf eine Kanne.

Zubereitung: Gießen Sie die getrockneten Kräuter mit kochendem Wasser auf und lassen diese in einem größerem Teenetz 10 Minuten ziehen. Trinken Sie den Tee immer lauwarm schluckweise. Eventuell mit Honig nachsüßen.

Haltbarkeit des Kräuteraufgusses: Sie sollten den Tee maximal 12 Stunden stehen lassen, da ab diesem Zeitpunkt die Gefahr der Verkeimung zu groß wird. Zudem erhält der Tee dann meist einen bitteren Beigeschmack.

Haltbarkeit der getrockneten Kräuter: Soweit nicht anders angegeben, sind getrocknete Kräuter ein halbes bis maximal ein Jahr haltbar. Später erhalten sie den sicher bekannten muffigen Geschmack.

Schwangerschaftstee

Brennnesselkraut, Frauenmantel, Hopfen, Melissenblätter, Schafgarbenkraut und Zinnkraut jeweils zu gleichen Teilen mischen (je 10 Gramm). Ca. 3 Tassen täglich zur positiven Unterstützung der hormonell und körperlich veränderten Situation.

Teemischung bei vorzeitigen Kontraktionen und Wehen

Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Majoran, Melisse und Thymian jeweils zu gleichen Teilen mischen (je 20 Gramm) und 2 Tassen pro Tag schluckweise trinken. Gegebenenfalls am Abend zusätzlich ein Magnesiumpräparat einnehmen.

Tee bei Schlaflosigkeit

Je 20 g Melisse, Hopfen, Baldrian. 1-2 Tassen pro Tag.

Milchbildungstee

Je 20 g Anis, Fenchel, Kümmel. Ab der Geburt regelmäßig trinken.

Zur Rückbildung der Gebärmutter im Wochenbett

Je 20 g Hirtentäschelkraut, Schafgarbe, Frauenmantel.