

# 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.