

# TEEREZEPT

## **SCHWANGERSCHAFTSTEE**

Tee während der ganzen Schwangerschaft regelmässig trinken.

### **Zutaten**

- 10 g Brennnesselblätter
- 10 g Himbeerblätter
- 10 g Schafgarbe
- 10 g Johanniskraut
- 10 g Zinnkraut
- 10 g Melissenblätter
- 10 g Frauenmantel

Menge der Teesorten zu gleichen Teilen mischen (z. B. 10 g).

### **Zubereitung**

1 Teelöffel der Mischung mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

## **HIMBEERBLÄTTERTEE**

Ab der 34. Schwangerschaftswoche täglich 3 bis 4 Tassen frisch zubereiteten Tee trinken.

### **Zutaten**

- Himbeerblätter

### **Zubereitung**

1 Teelöffel Tee pro Tasse mit kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

## **WEHENTEE**

Ab der 38. Schwangerschaftswoche täglich 1 Liter Tee über den Tag verteilt trinken.

### **Zutaten**

- 1 Stange Zimt
- 10 Nelken
- 1 Messerspitze Ingwerpulver
- 1 Esslöffel Verbena officinalis (Eisenkraut)

### **Zubereitung**

Die Mischung mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

## **STILLTEE**

Ab dem 1. Stilltag täglich 1-2 Tassen trinken.

### **Zutaten**

- 20 g Anisfrüchte
- 20 g Kümmelfrüchte
- 20 g Fenchelfrüchte
- 20 g Brennnesselblätter

Menge der Teesorten zu gleichen Teilen mischen (z. B. 20 g).

### **Zubereitung**

1 Teelöffel der Mischung pro Tasse in kochendes Wasser geben und 1 Minute weiterkochen lassen. Danach kurz zugedeckt ziehen lassen.

Quellenangabe:

- Hebammensprechstunde, S. 33, S. 126, S. 144
- Weleda

