

It`s Tea-Time!

Tee-Rezepturen von Ingeborg Stadelmann u.a.

Genießen Sie in Ruhe und Muße den Duft und die Wirkung einer Tasse Tee, je nach Vorliebe mit dem Zusatz von Honig, Zitrone oder einem Spritzer Holunderblütensirup.

Die aufgeführten Teemischungen stammen teilweise aus dem Buch „Die Hebammen-Sprechstunde“. Dort finden Sie auch detaillierte Anwendungsbeschreibungen.

Bei den Genusstees sollten Sie immer wieder die Sorte wechseln, um keinen Gewöhnungseffekt eintreten zu lassen. Die Heilkräutermischungen sollten Sie ebenfalls nur kurmäßig trinken.

Abendtee teilw. kbA – ein idealer Genusstee zur Entspannung am Abend

Erdbeerblätter, Holunderblüten, Johanniskraut, Kamillenblüten, Kornblume, Rosmarin, Ysop, Zitronen-Verbene
52,5g 4,95 Euro

Ärger-Dich-nicht – ein idealer Tee bei Magenbeschwerden und Gereiztheit

Brombeerblätter, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, Süßholzwurzel, Tausendgüldenkraut
43g 3,95 Euro

Aphrodite – ein roter Tee, der ausgleicht und für Harmonie sorgt an stimmungreichen Tagen

Damiana, Frauenmantel, Hagebuttenschalen, Kardamom, Lindenblüten, Roibusch-Vanille, Rosenblüten
86g 5,95 Euro

Allgäuer Kräutertee – ein roter Genusstee

Hagebutten, Hibiskus, Königskerze, Malvenblüten, Melisse, Orangenschale, Pfefferminzblätter
105g 5,95 Euro

Allgäuer Schneegstöber-Tee – ein wärmender Tee am Kaminfeuer

Apfelstücke, Damianablätter, Hibiskus, Kardamom, Orangenschale, Roibusch Vanille, Sternanis, Zimtrinde
100g 5,95 Euro

Alpenglühen – ein roter Genusstee

Hibiskusblüten, Malvenblüten, Melissenblätter, Ringelblume, Rosenblüten, Süßholzwurzel,
90g 5,90 Euro

Basentee kbA – unterstützt den Säue-Basenhaushalt

Brennnessel, Lindenblüten, Löwenzahnkraut, Ringelblume, Schafgarbe, Zitronenverbene
80g 5,50 Euro

Blutreinigungstee – eine Teekur zur Blutreinigung, z. B. ergänzend in der Fastenzeit

Brennnessel, Fenchel, Guajakholz, Hauhechelwurzel, Holunderrinde, Kapuzinerkresse, Klettenwurzel,
Löwenzahnwurzel mit Kraut, Sarsaparillwurzel, Sassafraswurzel, Sternanis, Süßholzwurzel, Wacholderholz
195g 7,95 Euro

Christkindle-Tee – wohlschmeckend und erwärmend im Winter

Anisfrüchte, Apfelstücke, Hagebuttenschalen, Hibiskusblüten, Kardamom, Lindenblüten,
Roibusch/Vanille, Zimtrinde
110g 5,95 Euro

Darmfit – eine Teerezeptur von Ursel Bühring

Um den Darm zu sanieren eine Empfehlung der Kräuterefachfrau Ursel Bühring.

Fenchel, Gelbwurzwurzel, Harongarinde, Ingwerwurzel, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, Zistrosenkraut
100 g 7,50 Euro

Denkfit – eine Teerezeptur von Ursel Bühring

Anregend und konzentrationsfördernd

Baldrianwurzel, Basilikumkraut, Eisenkraut, Engelwurzwurzel, Lavendelblüten, Melissenblätter, Rosmarinblätter
100 g 6,50 Euro

Eibisch-Süßholz-Tee – ein Erkältungs- und Hustentee, den auch Kinder gerne trinken
Eibischwurzel, Fenchel, Hagebutten, Kornblume, Lungenkraut, Malvenblüten, Spitzwegerich, Süßholzwurzel, Thymian
50g 4,50 Euro 100g 8,95 Euro

Frauentee für die Wechselzeit mit Rosmarin / ohne Rosmarin – ausgleichend und hormonregulierend, bei Neigung zu Bluthochdruck ohne Rosmarin
Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Melisse, Rosmarin, Schafgarbe, Taubnessel, Waldmeister
50g 4,30 Euro 45g 4,30 Euro ohne Rosmarin

Frauentee nach I. Stadelmann – zur Hormonregulierung und -anregung, z.B. nach Beendigung der Stillzeit
Frauenmantel, Johanniskraut, Melisse, Mönchspfeffer, Schafgarbe
80g 3,95 Euro

Frauentee nach Künzle – hormonregulierend, ausgleichend, beruhigend; insbesondere bei Neigung zu starken Menstruationsblutungen und Stimmungsschwankungen
Baldrian, Frauenmantel, Gänsefinger, Hirtentäschel, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Nelkenwurz, Pfefferminze, Ringelblume, Rosmarin, Schachtelhalm, Schafgarbe, Silbermantel, Taubnessel
95g 6,50 Euro

Fühl-Dich-Wohl-Tee – ein ausgleichender Genusstee für die ganze Familie
Brombeerblätter, Johanniskraut, Lemongrass, Melisse, Weißdornblätter mit Blüten
100g 4,50 Euro

Gartenfreude kbA – Kräutertee für die ganze Familie
Brombeerblätter, Frauenmantel, Himbeerblätter, Lindenblüten, Melisse, Pfefferminze, Ringelblume, Schafgarbe
70g 5,60 Euro

Geburtstee – ein Getränk für die Gebärende
Brombeerblätter, Frauenmantel, Himbeerblätter, Schafgarbenkraut
25g 3,95 Euro 125g 6,95 Euro

Gelenkfit – eine Teerezeptur von Ursel Bühring
Die Kräuterefachfrau Ursel Bühring empfiehlt bei rheumatischen Beschwerden:
Brennesselblätter, Fenchel, Goldrutenkraut, Löwenzahnwurzel, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Weidenrinde
120g 5,95 Euro

Gipfelstürmer teilw. kbA – erfrischender und stärkender Tee, den auch Männer genießen
Färberdistel, Hibiskus, Lemongrass, Melisse, Pfefferminze, Quendelkraut, Sanddornbeeren, Schwarze Johannisbeeren, Zitronenschale, Zitronen-Verbene,
78g 5,50 Euro

Grüntee für Männer – anregend, hormonregulierend und stimmungsaufhellend; zu Hause und im Büro ein Genuss
Grüntee, Ingwer, Kardamom, Lemongrass, Silbermantel, Weidenröschen, Zitronenschale
75g 5,95 Euro

Haustee – DER Tee aus der Bahnhof-Apotheke
Brombeerblätter, Hagebutten, Hibiskus, Pfefferminze
100g 4,50 Euro 200g 7,50 Euro 1kg 19,95Euro

Hebammentee "Baldrian" – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" für Frauen mit vorzeitigen Wehen. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme!
Baldrian, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Majoran, Melisse, Thymian
60g 4,30 Euro

Hebammentee „Birkenblätter“ – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" für Frauen mit verstärkten Wassereinlagerungen. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Auch außerhalb der Schwangerschaft bei Ödemen hilfreich.
Birkenblätter, Brennnessel, Schachtelhalm
30g 3,40 Euro

Hebammentee "Boldo" – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" bei Neugeborenenengelbsucht. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Außerhalb der Schwangerschaft zur Anregung des Leberstoffwechsels.
Boldoblätter, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Mariendistelkraut
50g 3,95 Euro

Hebammentee „Melisse“ – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" bei Bluthochdruck. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Auch außerhalb der Schwangerschaft empfehlenswert.
Melisse, Mistelkraut, Weißdornblüten
60g 4,95 Euro

Hebammentee "Rosmarin" – Kreislauf- und Blutdruck anregend; Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme, oder Arzt!

Auch außerhalb der Schwangerschaft anwendbar

Besenginsterkraut, Rosmarinblätter, Weißdornblüten, Zitronenschale

90g 5,95 Euro

Hebammentee „Zimt“ – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" zur Anregung der Wehentätigkeit. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme!

Eisenkraut, Ingwerwurzel, Nelkenblüten, Zimtrinde

19g 3,35 Euro

Herzenströster – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde"; ausgleichend in einsamen und traurigen Lebensphasen; bei Einschlafproblemen

Damianablätter, Johanniskraut, Melissenblätter, Passionsblume, Pfefferminzblätter, Rosenblüten, Süßholzwurzel

75g 5,60 Euro

Holunder-Lindenblüten-Tee teilw. kbA – schweißtreibend bei Erkältungskrankheiten

Alant, Holunderblüten, Kornblume, Lindenblüten, Salbeiblätter, Zitronenschalen, Zitronen-Verbene

45g 4,60 Euro

Ingwer-fresh-Tee – ein Genusstee, erwärmend an kalten Tagen

Ingwerwurzel, Lemongrass, Pfefferkörner, Pfefferminze, Süßholzwurzel, Zitronenschale

45g 3,95 Euro 90g 6,50 Euro

Kamille-Hauhechel-Tee – entzündungshemmend bei Harnwegsinfektionen (zusätzlich reichlich Genusstee trinken)

Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Kamillenblüten, Löwenzahnwurzel mit Kraut

45g 3,95 Euro

Kinder-Kräutertee kbA – mit Honig gesüßt ab dem ersten Lebensjahr; auch für Erwachsene

Brombeerblätter, Melisse, Ringelblume, Zitronen-Verbene

60g 4,95 Euro

Leber Blümchen – eine Teerezeptur von Ursel Bühring

ideal während der Fastenzeit; leberanregend und ausleitend

Artischockenblätter, Fenchel, Mariendistelsamen, Pfefferminzblätter, Schafgarbenkraut, Süßholzwurzel

100 g 5,50 Euro

Männertee – hormonregulierend und stimmungsaufhellend – zu Hause und im Büro ein Genuss

Ingwer, Kardamom, Lemongrass, Roibusch natur, Silbermantel, Weidenröschen Zitronenschale

65g 5,40 Euro

Menstee – zur Erleichterung bei Menstruationsbeschwerden

Fenchel, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Melisse

40g 3,95 Euro

Minzfrisch – erfrischender Genusstee

Brennnessel, Gänseblümchen, Lemongras, Malvenblüten, Pfefferminze, Pfingstrosenblüten, Süßholzwurzel

80 g 6,50 Euro

Neugeborenentee kbA – anstatt Maisbart- oder Fencheltee; beruhigend, entspannend und verdauungsanregend.

Nicht als Muttermilchersatz!

Anis, Baldrian, Fenchel, Kamillenblüten, Kümmel, Melisse

60g 4,60 Euro

Rose-Roibusch-Tee teilw. kbA – erwärmender und beruhigender roter Tee für die Familie

Roibusch natur, Rosenblüten, Zitronen-Verbene

48g 4,95 Euro

Rückbildungstee kbA – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" zur Förderung der Gebärmutterrückbildung; auch bei starken Menstruationsblutungen

Frauenmantel, Hirtentäschel, Melisse

30g 3,95 Euro

Schwangerschaftstee kbA – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde"; ausgleichend, auflockernd, stoffwechsellanregend

Brennnessel, Frauenmantel, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melisse, Schafgarbe, Zinnkraut

70g 4,95 Euro 140g 7,60 Euro

Schwangerschaftstee-Sondermischungen:

Schwangerschaftstee „Birkenblätter“ – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" bei verstärkten Wassereinlagerungen

Brennnessel, Frauenmantel, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melisse, Schafgarbe, Zinnkraut, Birkenblätter

100g 4,30 Euro

Schwangerschaftstee mit Ampfer und Petersilie – der bewährte Tee aus dem Buch “Die Hebammen-Sprechstunde” bei Eisenmangel
Brennnessel, Frauenmantel, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melisse, Schafgarbe, Zinnkraut, Ampfer, Petersilienwurzel
90g 4,60 Euro

Stilltee teilw. kbA – der bewährte Tee aus dem Buch “Die Hebammen-Sprechstunde” zur Förderung der Milchbildung; blähungswidrig
Anis, Dillfrüchte, Fenchel, Majoran, Melisse, Schwarzkümmel
60g 4,60 Euro 120g 6,60 Euro 180g 7,95 Euro

Storchentee – hormonanregend, bei Kinderwunsch über mehrere Zyklen unterstützend trinken
Frauenmantel, Mönchspfeffer, Storchenschnabelkraut
60g 4,60 Euro

Tee für übersensible Kinder – beruhigend und ausgleichend; auch für Erwachsene mit hohem Blutdruck ein Genuss
Baldrian, Lavendelblüten, Malvenblüten, Melisse, Orangenblüten
40g 4,60 Euro

Venentee – ein bewährter Tee, unterstützend bei Krampfadern
Buchweizenkraut, Mäusedorn, Rosskastanienblätter, Steinklee, Zitronenschale
65g 4,95 Euro 130g 7,60 Euro

Walnuss-Salbei-Tee – Muttermilch reduzierend; schluckweise in geringen Mengen trinken. Regelmäßig getrunken reduziert er Schweißattacken in den Wechseljahren.
Pfefferminze, Salbeiblätter, Walnussblätter
60g 4,60 Euro

Wöchnerintee teilw. kbA – für Wöchnerinnen mit starken Nachwehen; auch stimmungsaufhellend. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Für Frauen mit starken Menstruationskrämpfen.
Damianablätter, Gänsefingerkraut, Gundelrebe, Melisse
15g 3,50 Euro

Zitronentee teilw. kbA – anregender, frischer Tee für die ganze Familie
Lemongrass, Melisse, Zitronenschale, Zitronen-Verbene
60g 4,95 Euro

Alle aufgeführten Teemischungen sind über die [Bahnhof-Apotheke Kempten](#) zu beziehen. Dosierungsanweisungen finden Sie auf den Packungen. Allgemein gilt bei allen Heilpflanzen- und Genusstees, die empfohlene Tagesdosis von drei Tassen nicht zu überschreiten und möglichst warm trinken.

kbA = kontrolliert biologischer Anbau

Stand: 02/2012