

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“, sowie „Aromapflege, praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag“. 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 – ein idealer Genusstee zur Entspannung am Abend
Erdbeerblätter, Holunderblüten kbA, Johanniskraut kbA, Kamillenblüten kbA, Kornblume, Rosmarin kbA, Ysop, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 71%

Allgäuer Kräuterte # – ein roter Genusstee
Hagebutten, Hibiskus, Königskerze, Malvenblüten, Melisse, Orangenschale, Pfefferminzblätter

Allgäuer Schneegstöber-Tee – ein wärmender Tee am Kaminfeuer
Apfelstücke, Damianablätter, Hibiskus, Kardamom, Orangenschale, Roibusch Vanille, Sternanis, Zimtrinde

Alpenglüh – ein roter Genusstee
Hibiskusblüten, Malvenblüten, Melissenblätter, Ringelblume, Rosenblüten, Süßholzwurzel

Aphrodite – ein roter Tee, der ausgleicht und für Harmonie sorgt an stimmungsreichen Tagen
Damiana, Frauenmantel kbA, Hagebuttenschalen, Kardamom, Lindenblüten, Roibusch-Vanille, Rosenblüten Bio-Anteil 13,9%

Ärger-Dich-nicht # – ein idealer Tee bei Magenbeschwerden und Gereiztheit
Brombeerblätter, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, Süßholzwurzel, Tausendgüldenkräut

Basentee – unterstützt den Säure-Basenhaushalt
Brennnessel kbA, Lindenblüten kbA, Löwenzahnkraut kbA, Ringelblume kbA, Schafgarbe kbA, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 100%

Bittertee – Appetit anregend, verdauungsfördernd; Leber- Gallefluss fördernd
Anissamen kbA, Enzianwurzel, Fenchelsamen kbA, Löwenzahnkraut und -wurzel, Melissenblätter kbA; Tausendgüldenkräut, Bio-Anteil 30%

Blasen- und Nierentee A # – begleitend bei Blasen- Nierenbeschwerden. Zusätzlich reichlich Flüssigkeit trinken.
Orthosiphonblätter, Goldrutenkraut, Birkenblätter, Hauhechelwurzel, Brennnesselblätter, Fenchelrüchte, Pfefferminzblätter, Ringelblume, Kornblumenblüten

Darmfit A # – eine Teerezeptur von Ursel Bühring
Um den Darm zu sanieren eine Empfehlung der Kräuterfachfrau Ursel Bühring.
Cistosenkraut, Fenchel, Gelbwurzwurzel, Ingwerwurzel, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter

Denkfit A – eine Teerezeptur von Ursel Bühring ab Schulalter
Anregend und konzentrationsfördernd
Baldrianwurzel, Basilikumkraut, Eisenkraut, Engelwurzwurzel, Lavendelblüten, Melissenblätter, Rosmarinblätter

Eibisch-Süßholz-Tee – ein Erkältungs- und Hustentee, den auch Kinder gerne trinken
Eibischwurzel 5%, Fenchel, Hagebutten, Kornblume, Lungenkraut, Malvenblüten, Spitzwegerich, Süßholzwurzel 15%, Thymian

Erkältungstee A – wohltuend, schweißtreibend, schleimlösend und entzündungshemmend in Erkältungszeiten.
Lindenblüten, Thymiankraut, Cistrosenkraut, Salbeiblätter, Spitzwegerichkraut, Schlüsselblumenblüten

Familientee (ehemals Fühl-Dich-Wohl-Tee) – ein ausgleichender Genusstee für die ganze Familie
Brombeerblätter, Johanniskraut, Zitronengras, Melisse, Weißdornblätter mit Blüten

Fastentee A # – Stoffwechsellanregend und entschlackend zur Unterstützung beim Fasten
Sanddornbeeren, Pfefferminzblätter, Orthosiphonblätter, Taigawurzel, Eisenkraut

Flau-im-Magen – bei Schwangerschaftsübelkeit, generell bei Übelkeit und Magenverstimmung;
Fenchelsamen kbA, Ingwerwurzel, Kamillenblüten kbA, Ringelblumen kbA; Bio-Anteil 50%

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

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

Frauentee Walnuss-Salbei A # – Muttermilch reduzierend; schluckweise in geringen Mengen trinken. Regelmäßig getrunken reduziert er Schweißattacken in den Wechseljahren.
Pfefferminze, Salbeiblätter, Walnussblätter

Gartenfreude # – Kräutertee für die ganze Familie
Brombeerblätter kbA, Frauenmantel kbA, Himbeerblätter kbA, Lindenblüten kbA, Melisse kbA, Pfefferminze kbA, Ringelblume kbA, Schafgarbe kbA; Bio-Anteil 100%

Geburtstee – ein Getränk für die Gebärende
Brombeerblätter, Frauenmantel, Himbeerblätter, Schafgarbenkraut

Gelenkfit A – eine Teerezeptur von Ursel Bühring
Die Kräuterefachfrau Ursel Bühring empfiehlt bei rheumatischen Beschwerden:
Brennnesselblätter, Fenchel, Goldrutenkraut, Löwenzahnwurzel, Löwenzahnwurzel mit Kraut, Weidenrinde

Gipfelsicht # – erfrischender und stärkender Tee, den auch Männer genießen
Zitronenschale, schwarze Johannisbeeren, Zitronengras kbA, Sanddornbeeren, Melissenblätter kbA, Hibiskusblüten, Zitronenverbene kbA, Quendelkraut, Färberdistelblüten, Pfefferminzblätter kbA; Bio-Anteil: 32,7%

Grüner Cistrosentee – anregend, stimmungsaufhellend; bei viralen Infekten länger im Mund behalten und auch als Gurgellösung, darf dann geschluckt werden; bei längerer Ziehzeit werden noch mehr Bitterstoffe freigesetzt.
Grüntee Sencha kbA, Cistrosenkraut 30%, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil: 70 %

Grüntee für Frauen – anregend, stimmungsaufhellend, schweißreduzierend; als Gurgellösung bei viralen Infekten; auch für Männer zu Hause und im Büro ein Genuss
Grüntee kbA, Salbei kbA, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil: 100 %

Grüntee für Männer – anregend, hormonregulierend und stimmungsaufhellend; zu Hause und im Büro ein Genuss
Grüntee kbA 27%, Zitronenschale, Ingwerwurzel, Zitronengras, Kardamom angest., Silbermantel, Weidenröschen;
Bio-Anteil: 26,7 %

Haustee # – DER Tee aus der Bahnhof-Apotheke; roter Tee
Brombeerblätter, Hagebutten, Hibiskus, Pfefferminze

Hebammentee "Ampfer-Petersilie" A – Teerezeptur aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde"; der bewährte Schwangerschafts-Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" bei Eisenmangel
Brennnessel, Frauenmantel, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melisse, Schafgarbe, Zinnkraut, Ampfer, Petersilienwurzel

Hebammentee "Baldrian" A – bewährte Teemischung aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" für Frauen mit vorzeitigen Wehen. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme!
Baldrian, Hopfenzapfen, Johanniskraut, Majoran, Melisse, Thymian

Hebammentee „Birkenblätter“ A – bewährter Schwangerschafts-Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" für Frauen mit verstärkten Wassereinträgungen. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Auch außerhalb der Schwangerschaft bei Ödemen hilfreich.
Brennnesselblätter, Birkenblätter, Schachtelhalmkraut

Hebammentee "Boldo" A – 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

Hebammentee "Kamille-Hauhechel" A – Teerezeptur aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde"; entzündungshemmend bei Harnwegsinfektionen (zusätzlich reichlich Genusstee trinken)
Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Kamillenblüten, Löwenzahnwurzel mit Kraut

Hebammentee „Melisse“ A – bewährte Teerezeptur aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" bei Bluthochdruck. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Auch außerhalb der Schwangerschaft empfehlenswert.
Melisse, Olivenblätter, Weißdornblüten

Hebammentee "Rosmarin" A – Teerezeptur aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde". Kreislauf- und Blutdruck anregend; Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme, oder Arzt! Auch außerhalb der Schwangerschaft anwendbar
Rosmarinblätter, Weißdornblüten, Zitronenschale

Hebammentee „Zimt“ A – bewährter Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" zur Anregung der Wehentätigkeit. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme!
Eisenkraut, Ingwerwurzel, Nelkenblüten, Zimtrinde

Herzenströster # – Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde"; ausgleichend in einsamen und traurigen Lebensphasen; bei Einschlafproblemen
Damianablätter, Johanniskraut, Melissenblätter, Passionsblume, Pfefferminzblätter, Rosenblüten, Süßholzwurzel

Herzklopfen A – eine Teerezeptur von Ursel Bühring
Die Kräuterefachfrau Ursel Bühring empfiehlt bei funktionellen Herzbeschwerden:
Weißdornblüten und -blätter, Herzgespannkraut, Melissenblätter, Rosenblüten, Fenchelfrüchte, Orangenblüten

Himbeerblätterttee – der bewährte Tee zur Auflockerung der Muskulatur im kleinen Becken. Ca. vier Wochen vor der Geburt regelmäßig trinken.
Himbeerblätter Bio-Anteil 100 %

Holunder-Lindenblüten-Tee – schweißtreibend bei Erkältungskrankheiten
Alant, Holunderblüten kbA 22%, Kornblume, Lindenblüten kbA 22%, Salbeiblätter kbA, Zitronenschalen, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 64,4%

Husten und Bronchialtee A – DER bewährte und wohlschmeckende Tee bei Husten für die ganze Familie.
Reizlindernd und entkrampfend.
Spitzwegerichkraut, Süßholzwurzel, Thymiankraut, Fenchelfrüchte, Hagebuttenschalen, Eibischwurzel, Lungenkraut, Malvenblüten, Kornblumenblüten

Ingwer-fresh-Tee # – ein Genusstee, erwärmend an kalten Tagen
Ingwerwurzel 22%, Zitronengras (= Lemongras), Pfefferkörner, Pfefferminze, Süßholzwurzel, Zitronenschale

Kopfwerte A – bei Kopfschmerzen, Migräne; Therapie begleitend für Schmerzpatienten
Gänsefingerkraut, Zitronengras, Mädesüßblüten, Schlüsselblume, Weidenrinde

Krampfadertee A – Ein Tee der regelmäßig getrunken die Venen entlastet, entzündungshemmend wirkt und für einen guten Blutfluss sorgt.
Steinklee, Weißdornblätter mit Blüten, Schafgarbenblüten, Mäusedornwurzel, Ringelblumenblüten, Rosskastanienblätter

Kinder-Kräutertee – mit Honig gesüßt ab dem ersten Lebensjahr; auch für Erwachsene
Brombeerblätter kbA, Melisse kbA, Ringelblume kbA, Zitronenverbene; kbA Bio-Anteil 100%

Leber Blümchen A # – eine Teerezeptur von Ursel Bühring
ideal während der Fastenzeit; leberanregend und ausleitend
Artischockenblätter, Fenchel, Mariendistelsamen, Pfefferminzblätter, Schafgarbenkraut, Süßholzwurzel

Lymphtee A – Lymphfluss anregend, gefäßentkrampfend
Klettenlabkraut, Ringelblumen, Steinkleekraut, Storchenschnabelkraut, Walnussblätter, Zitronengras

Magenschmeichler – gegen Sodbrennen und Magenschleimhautentzündung sowie raue Schleimhäute
Eibischwurzel, Gänsefingerkraut, Leinsamen, Lindenblüten kbA, Malvenblüten, Melissenblätter kbA, Süßholzwurzel;
Bio-Anteil 13,8 %

Männertee – hormonregulierend und stimmungsaufhellend – zu Hause und im Büro ein Genuss
Ingwerwurzel, Zitronenschale, Roibusch natur kbA, Zitronengras (= Lemongras), Kardamom angest., Silbermantelkraut, Weidenröschen; Bio-Anteil 15,4 %

Menstee A – zur Erleichterung bei Menstruationsbeschwerden
Fenchel, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Melisse

Minzfrisch # – erfrischender Genusstee
Brennnessel, Gänseblümchen, Malvenblüten, Pfefferminze, Pfingstrosenblüten, Süßholzwurzel, Zitronengras,

Mundpflөгeteе – entzündungshemmend, schleimbildend; zum Befeuchten oder für Mundspülungen bei
Mundschleimhauterkrankungen
Zitronengras (= Lemongras), Kamille, Odermennig, Ringelblume, Gundermann, Thymian

NamasTee – Erwärmender Tee; auch an kalten Tagen, Verdauung fördernd, Energie spendend im Sinne der TCM.
Kann auch zur Geburt empfohlen werden.
Fenchelsamen, Gewürznelken, Ingwerwurzel, Kardamom, Sternanis, Zimtrinde

Neugeborenentee – Teerezeptur aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde". Anstatt Maisbart- oder Fencheltee;
beruhigend, entspannend und verdauungsanregend. Nicht als Muttermilchersatz!
Anis kbA, Fenchel kbA, Kamillenblüten kbA, Kümmel kbA, Melissenblätter kbA; Bio-Anteil 100%

Neustart – anregend, entschlackend; begleitend bei der Frühjahrs- oder einer Entschlackungskur
Fenchelsamen, Gänseblümchen, Goldrute virg., Löwenzahnblätter mit Wurzel, Stiefmütterchen, Wacholderbeeren

Packs an – ausgleichend, kräftigend und nervenstärkend in ausgelaugten Lebenssituationen wie Burn-Out;
anstrengenden Familienzeiten
Damiana, Engelwurz, Johanniskraut, Lavendel, Schafgarbe

Prostfit # – bei Prostatabeschwerden Therapie begleitend kontinuierlich trinken.
Brennesselwurzel, Goldrutenkraut, Pfefferminzblätter, Sägepalmenfrüchte, Weidenröschenkraut

Rose-Roibusch – erwärmender und beruhigender roter Tee für die Familie
Roibusch natur kbA 48%, Rosenblüten 31%, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 68,7%

Rückbildungstee A – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" zur Förderung der
Gebärmutterrückbildung; auch bei starken Menstruationsblutungen
Frauenmantel, Hirtentäschel, Melisse

Samt & Seide – bei Hautjuckreiz; auch für Waschungen geeignet
Birkenblätter kbA, Cistrosenkraut, Holunderblüten kbA, Odermennigkraut, Rosenblüten, Stiefmütterchenkraut,
Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 25 %

Schlummerwohl A – beruhigend, entspannend; ein Zubettgetee für Erwachsene mit Schlafstörungen; bei hohem
Blutdruck. Auch für Schwangere geeignet.
Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblume

Schwangerschaftstee – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde"; ausgleichend,
auflockernd, stoffwechsellanregend
Brennnessel kbA, Frauenmantel kbA, Himbeerblätter kbA, Johanniskraut kbA, Melisse kbA, Schafgarbe kbA,
Zinnkraut kbA; Bio-Anteil 100%

Starke Sieben – stärkende Kräuter zur Erkältungszeit; auch als Gurgellösung bei viralen Infekten empfehlenswert
Cistrosenkraut, Thymiankraut, Salbei, Melissenblätter, Ysopkraut, Ingwerwurzel, Süßholzwurzel

Stilltee – der bewährte Tee aus dem Buch "Die Hebammen-Sprechstunde" zur Förderung der Milchbildung;
blähungswidrig
Anis kbA, Dillfrüchte kbA, Fenchel kbA, Majoran kbA, Melisse kbA, Schwarzkümmel kbA; Bio-Anteil 100%

Stoffwechseltee A – anregend, entschlackend; begleitend bei der Frühjahrs- oder einer Entschlackungskur
Fenchelsamen, Gänseblümchen, Goldrute virg., Löwenzahnblätter mit Wurzel, Stiefmütterchen, Wacholderbeeren

Sonnengruß · ein frisch schmeckender Haustee, der gute Stimmung macht und leicht erwärmend wirkt
Orangenschale, Ingwerwurzel, Zitronengras, Zitronenverbene kbA, Damianablätter; Bio-Anteil: 16,6 %

Storchenfrau – hormonanregend, bei Kinderwunsch über mehrere Zyklen unterstützend trinken
Frauenmantel, Mönchspfeffer, Storchenschnabelkraut

Storchenmann – für Männer mit Kinderwunsch
Berberitzenwurzelrinde, Bibernelnwurzel, Eberwurz, Goldrutenkraut, Gundelrebenkraut, Hagebuttenschalen,
Meisterwurz, Wegwartenwurzel, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 18,75%

Tee für übersensible Kinder A – beruhigend und ausgleichend; auch für Erwachsene mit hohem Blutdruck ein
Genuss
Lavendelblüten, Malvenblüten, Melisse, Orangenblüten, Schlüsselblumenblüten

Venentee A – Teerezeptur aus dem Buch “Die Hebammen-Sprechstunde”. Ein bewährter Tee, unterstützend bei Krampfadern

Buchweizenkraut, Mäusedorn, Rosskastanienblätter, Steinklee, Zitronenschale

Winterfreude – wohlschmeckend und erwärmend im Winter; roter Tee

Lindenblüten, Apfelstücke, Gewürznelken, Hagebuttenschalen, Zimtrinde, Hibiskusblüten, Anisfrüchte, Roibusch/Vanille, Kardamom

Wöchnerintee – für Wöchnerinnen mit starken Nachwehen; auch stimmungsaufhellend. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Für Frauen mit starken Menstruationskrämpfen.

Damianablätter, Gänsefingerkraut, Gundelrebe, Melisse kbA; Bio-Anteil 26,6 %

Zitronentee – anregender, frischer Tee für die ganze Familie

Zitronengras (= Lemongras), Melisse, Zitronenschale 47%, Zitronenverbene kbA; Bio-Anteil 20 %

Die Kräuter werden in der **Bahnhof-Apotheke Kempten** vor ihrer Handabfüllung auf Identität, Reinheit und Inhaltsstoffe geprüft. Viele der Tees stammen aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) und sind Ergebnis des ganzheitlichen Denkens, für das die Bahnhof-Apotheke steht.

Bezugsadressen

Alle aufgeführten Teemischungen sind über die **Bahnhof-Apotheke Kempten**, auch im online-shop oder **Ihrer Apotheke vor Ort** zu beziehen. Einige Teemischungen finden Sie auch im online-Versand von **Stadelmann Natur**: <https://www.stadelmann-natur.de/aromamischungen/tees/#>

Kennzeichnung

A die so gekennzeichneten Teemischungen sind Rezepturarzneimittel und somit apothekenpflichtig. Sie werden in der Apotheke für Sie hergestellt.

so gekennzeichnete Teemischungen enthalten Pfefferminze, dies kann in homöopathischen Behandlungen von Therapeuten als Kontraindikation betrachtet werden. Auch sollten stillende Frauen eher darauf verzichten.

Dosierungsanweisungen

finden Sie auf den Packungen aus der Apotheke.

Allgemein gilt bei allen Heilpflanzen- und Genusstees, die empfohlene Tagesdosis von drei Tassen nicht zu überschreiten und möglichst warm trinken. Preise entnehmen Sie dem aktuellen Produktkatalog oder finden Sie unter:

<http://shop.bahnhof-apotheke.de/teemischungen.59.0.html>

Literaturempfehlung

H. Schilcher, I. Stadelmann, C. Herb. **Duft- und Heilpflanzen sehen, verstehen, anwenden**. Stadelmann-Verlag, Wiggensbach 2012

U. Bühring. **Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde**. Sonntag Verlag Stuttgart 2009

I. Stadelmann. **Die Hebammen-Sprechstunde**. Stadelmann-Verlag, Wiggensbach Neuauflage 2019

I. Stadelmann. **Aromapflege, praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag**. Stadelmann-Verlag, Wiggensbach 3. Auflage 2020

Stand:10/ 2022