

## *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

**Alpenglühn** – ein roter Genusstee  
Hibiskusblüten, Malvenblüten, Melissenblätter, Ringelblume, Rosenblüten, Süßholzwurzel

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

**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; Tausendgüldenkraut, Bio-Anteil 30%

**Blasen- und Nierentee A #** – begleitend bei Blasen- Nierenbeschwerden. Zusätzlich reichlich Flüssigkeit trinken.  
Orthosiphonblätter, Goldrutenkraut, Birkenblätter, Hauhechelwurzel, Brennesselblätter, Fenchel Früchte, Pfefferminzblätter, Ringelblume, Kornblumenblüten

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

**Denkfit A** – eine Teerezeptur von Ursel Bühring ab Schulalter  
Anregend und konzentrationsfördernd

Baldrianwurzel, Basilikumkraut, Eisenkraut, Engelwurz, Lavendelblüten, Melissenblätter, Rosmarinblätter

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

**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 (= Lemongras), Melisse, Weißdornblätter mit Blüten

**Fastentee A #** – Stoffwechselanregend 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 Kräuterechtfrau 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 (=Lemongras), 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 Wassereinlagerungen. Nur in Absprache mit Ihrer Hebamme! Auch außerhalb der Schwangerschaft bei Ödemen hilfreich.  
Brennesselblätter, 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 Schlafproblemen  
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

**Himbeerblättertee** – 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 (= Lemongras), 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, Zitronengras (= Lemongras), Malvenblüten, Pfefferminze, Pfingstrosenblüten,  
Süßholzwurzel

**Mundpflgetee** – 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%

**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, stoffwechselanregend  
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

**Stiltee** – 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 (= Lemongras), Zitronenverbene kbA, Damianblätter; 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:04/ 2021