

# Schwangerschaftstee

**Zusammensetzung:** Brennnesselkraut, Frauenmantel, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melissenblätter, Schafgarbenkraut, Zinnkraut ( je 10g)

## **Wirkung:**

- **Frauenmantel:** Unterstützt die hormonelle Situation, den Stoffwechsel und die Durchblutung der Beckenorgane
- **Himbeerblätter:** Auflockerung der Muskulatur, insbesondere im kleinen Becken; Unterstützung des gesamten Stoffwechsels; Anregung des Ausscheidungsprozesses über den Darm
- **Zinnkraut:** Regt die Nierenausscheidung an
- **Brennnesselkraut:** Regt die Nierenausscheidung an; Verbessert die Eisenresorption, besonders wenn einige Tropfen Zitronensaft zugefügt werden.
- **Johanniskraut:** Wirkt nervenstärkend
- **Melisseblätter:** Wirken beruhigend
- **Schafgarbenkraut:** Unterstützt die Blutgerinnung

## **Einnahme:**

Etwa ab der 16.-20. Schwangerschaftswoche

1 gestr. Essl. auf 1l Wasser 10 Min. ziehen lassen und auf den Tag verteilt trinken

Quelle: Die Hebammensprechstunde, Ingeborg Stadelmann, 2005, Stadelmann Verlag