

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 Kräutertee # – 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

Alpenglühen – 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%

Bauchzwicken – ein Kräuter-, Früchtetee bei Verdauungs- und krampfartigen Bauchschmerzen

Anisfrüchte kbA, Fenchel Früchte kbA, Kamillenblüten kbA, Kümmel Früchte kbA, Melissenblätter; 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, Brennnesselblätter, Fenchel Früchte, Pfefferminzblätter, Ringelblume, Kornblumenblüten

Darmfit A # – eine Teerezeptur von Ursel Bühring

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

Cistrosenkraut, Fenchel, Gelbwurzwurzel, Ingwerwurzel, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter

Denkfit A – eine Teerezeptur von Ursel Bühring ab Schulalter

Anregend und konzentrationsfördernd

Baldrianwurzel, Basilikumkraut, Eisenkraut, Engelwurz, 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 # – Stoffwechsellagernd 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 Kräuterfachfrau Ursel Bühring empfiehlt bei rheumatischen Beschwerden:

Brennnesselblätter, Fenchel, Goldrutenkraut, Löwenzahnwurzel, Löwenzahnkraut 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 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 Neugeborenenengelsucht. 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 Böhning
Die Kräuterefachfrau Ursel Böhning 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

Kopfwehtee 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 Böhning
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,

Mundpflegetee – 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

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 ausgelagten 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 Zubettgeetee 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%

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

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

Storchenfrau – hormonanregend, bei Kinderwunsch über mehrere Zyklen unterstützend trinken

Frauenmantel, Mönchspfeffer, Storchenschnabelkraut

Storchenmann – für Männer mit Kinderwunsch
Berberitzenwurzelrinde, Bibernellwurzel, 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 <https://www.bahnhof-apotheke.de/hauseigene-herstellung/produktkatalog>
finden Sie unter:

<https://shop.bahnhof-apotheke.de/category/eigene-teemischungen.12371.html>

Literaturempfehlung

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

H. Schilcher. Leitfaden Phytotherapie. Elsevier Verlag 5. Auflage 20216

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

I. Stadelmann. Die Hebammen-Sprechstunde. Stadelmann-Verlag, Wiggensbach erweiterte Neuauflage 2024

I. Stadelmann. Aromapflege, praktische Aromatherapie für den Pflege- und Familienalltag. Stadelmann-Verlag, Wiggensbach 4. Auflage 2024