



Geburtsvorbereitungstees

Die Zutaten für diesen Tee, der sich ab der 36. Woche eignet, können Sie sich in der Apotheke zusammenstellen lassen:

- 35 g Himbeerblätter
- 30 g Frauenmantel
- 20 g Melissenblätter
- 5 g Ringelblüten
- 10 g Rotbuschtee
- 10 Rosenblütenknospen

Übergießen Sie 1 EL der Mischung mit 1 Liter kochendem Wasser, lassen Sie den Tee ca. 10 Minuten ziehen und trinken Sie ihn über den Tag verteilt. Sie können ihn mit einigen Spritzern Zitronensaft verfeinern und mit Ahornsirup süßen.