

## Schwangerschaftsteemischung

Die bekannte Hebamme und Buchautorin Ingeborg Stadelmann hat eine Schwangerschaftsteemischung zusammengestellt, welche der werdenden Mutter die Möglichkeit gibt die Zeit der Schwangerschaft auf natürliche Weise positiv zu unterstützen.

Die **Himbeerblätter** dienen der Auflockerung der Muskulatur, besonders im kleinen Becken. Das **Brennesselkraut** regt die Nierenausscheidung an, verbessert die Eisenresorption im Blut, insbesondere wenn einige Tropfen Zitronensaft hinzugefügt werden. **Melissenblätter** haben eine beruhigende Wirkung. Das **Schafgarbenkraut** unterstützt die Blutgerinnung. **Johanniskraut** wirkt nervenstärkend. Frauenmantel ist bekannt dafür, alle möglichen Frauenleiden zu lindern oder zu heilen.

Die sechs verschiedenen Kräuter werden zu gleichen Teilen gemischt. Davon wird ein gehäufte Teelöffel der Teemischung mit einer Tasse kochendem Wasser aufgegossen. Anschliessend zehn Minuten ziehen lassen und wenig Zitronen- oder Orangensaft dazugeben.

Die empfohlene Trinkmenge ist mindestens 2 Tassen, maximal 1 Liter pro Tag.

Erhältlich sind die verschiedenen Kräuter in Drogerien.

In Winterthur sind in der Sternen-Apotheke an der Marktgasse, die Originalmischungen von I. Stadelmann erhältlich. In Zürich können sie zum Beispiel bei Farfalla gekauft werden.