



Judith Herbst, Aareweg 15, 3037 Herrenschwanden
031 / 301 55 49, j.herbst@gmx.ch

Hier ein Rezept, wie Sie sich selbst einen aromatischen Stilltee zusammenstellen können. Das eine oder andere Kräutlein finden Sie vielleicht am Wegrand während eines erfrischenden Spazierganges noch in der Schwangerschaft...

Stilltee (zur Förderung der Milchbildung)

50 g	Ackerschachtelhalm	Harttreibend, gegen übermässiges Schwitzen, unterdrückt entzündliche Vorgänge. Gegen Arterienverkalkung, Stillung innerer und äusserer Blutungen.
20 g	Taigawurzel	steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
30 g	Melisse	Wirkt Krampflösend und lindert Blähungen. Dazu verbessert sie den Geschmack des Tees.
20 g	Hopfenzapfen	Hilft bei Gereiztheit und Schlafstörungen. Appetitanregend, regelt Verdauung, Harttreibend.
25 g	Brennnessel	Unterstützt Stoffwechsel, die Tätigkeit der Drüsen und die Bildung von roten Blutkörperchen. Wirkt Ausschwemmend.
25 g	Kümmel (zerstossen)	Gegen Blähungen, regt die Tätigkeit der Verdauungsorgane an, mildert kolikartige Schmerzen und erleichtert die Abführung angesammelter Gase. Unterstützt die Bildung der Muttermilch.
25 g	Fenchel Früchte	Teegemische mit Fenchel werden bei hartnäckiger Verstopfung als auch bei Durchfällen, zur Förderung der Milchbildung, bei Leiden des Harnapparates und als Hilfsheilung bei Zuckerkrankheit angewendet.
50 g	Geissraute	Senkt den Blutzuckerspiegel und erhöht die Tätigkeit der Milchdrüsen.

1 - 2 Esslöffel Kräuter mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen und absieben. Nie mehr als 1 Liter pro Tag einnehmen. Empfohlene Menge: je eine Tasse von ca. 2,5 dl vormittags und nachmittags trinken.

Diese Menge ergibt ca. 47 Liter Tee, dies reicht für 94 Tage wenn man pro Tag zwei Tassen trinkt.

Übrigens:

Sollte Ihr Baby Blähungen haben ist es besser, wenn Sie, die stillende Mutter, den Fencheltee trinken und ihn so indirekt dem Baby geben. Für das Baby gibt es nichts Besseres als die Muttermilch!