

TEE

Rezept

für mehr
Wohlbefinden in
deiner
Schwangerschaft

HEBAMME ELA REIMER

MISCHUNG

bis 34. SSW

3 Teile Brennnesselblätter

2 Teile Melissenblätter

2 Teile Pfefferminzblätter

2 Teile Kamillenblüten

1 Teil Ingwerwurzel

Diese Mischung unterstützt deine körperliche und emotionale Balance in den ersten Monaten. Sie ist mild genug, um täglich getrunken zu werden, und bietet eine gute Grundlage für deine Schwangerschaft.

HEBAMME ELA REIMER

MISCHUNG

ab 34. SSW

3 Teile Himbeerblätter

3 Teile Brennnesselblätter

2 Teile Melissenblätter

1,5 Teile Kamillenblüten

0,5 Teile Rosmarin

Diese Mischung ist ideal, um deine Gebärmutter sanft auf die Geburt vorzubereiten, ohne sie zu überreizen. Sie bietet eine ausgewogene Kombination aus tonisierenden, beruhigenden und nährenden Kräutern, die deinen Körper in den letzten Wochen unterstützen.

HERSTELLUNG

- **Besorge dir hochwertige Bio-Kräuter (lose).**
- **Mische die Kräuter**
- **Bewahre die Mischung in einem luftdichten Glas auf.**

ZUBEREITUNG

Anwendung

- **1-2 Teelöffel der Mischung mit heißem Wasser übergießen**
- **5-10 Minuten ziehen lassen und genießen.**
- **1 (bis 2) kleine Tassen am Tag**
- **Empfehlung: abends trinken**

IMPRESSUM

Ela Reimer © 2025

ela.reimer@online.de

Cover: Ela Reimer

Bilder: Pixabay und Canva

c/o AutorenServices.de

Birkenallee 24

36037 Fulda

Website

<https://hebammeela.de>

HEBAMME ELA REIMER