

**Bitte auf Dosis bei Kindern achten!**

**Säuglinge: 1/8 der Erwachsenenendosis**

**Kleinkinder: 1/4 der Erwachsenenendosis**

**6-9J: 1/2 der Erwachsenenendosis**

**10-12J: 2/3 der Erwachsenenendosis**

### **Durchfalltee**

Heidelbeeren 60,0

Kamillenblüten 40,0

1TL mit 250ml heißem Wasser übergießen, 10mn ziehen lassen, absieben und lauwarm trinken. Tägl. 3 Tassen trinken.

### **Weizenkleie (bei Verstopfung)**

Kleinkinder nehmen tägl. 5 g Weizenkleie verteilt auf den Tag in Ihren Breimahlzeiten auf.

Schulkinder rühren tägl. 15g Weizenkleie in Kefir, Joghurt oder Buttermilch ein.

Auf eine ausreichende Flüssigkeitzufuhr muss geachtet werden: pro ES Kleie 150ml Flüssigkeit.

### **Blähungen (Anis-Fenchel-Kümmel-Tee)**

Anisfrüchte ang.

Fenchelfrüchte ang.

Kümmelfrüchte ang. aa ad 60,0

2 TL mit 150ml heißem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und dann durch ein Teesieb geben. Kinder: 2-3x tägl. 1 Tasse. Säuglinge: 3-4 TL vor den Stillmahlzeiten oder das Fläschchen statt mit Wasser mit Tee zubereiten.

### **Magentee (Übelkeit und Brechreiz)**

Kamillenblüten 50,0

Pfefferminzblätter 30,0

Melissenblätter 15,0

Kalmuswurzelstock 5,0

1 gehäufte TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5mn bedeckt ziehen lassen und abgießen, je nach Bedarf tägl. 3-5 Tassen.

### **Appetitsteigernder Tee**

Orangenschalen	25,0
Condurango-Rinde	25,0
Kalmuswurzelstock	25,0
Pfefferminzblätter	25,0

1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5-10mn bedeckt ziehen lassen und abseihen. 15-30mn vor den Mahlzeiten trinken lassen.

### **Beruhigungstee (Schlaftee)**

Passionsblumenkraut	30,0
Melissenblätter	30,0
Lavandelbküten	30,0
Johanniskraut	10,0

1 TL mit 150ml heißem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und abgießen. Je nach Alter 1-3 Tassen pro Tag.

### **Erkältungstee**

Holunderblüten	50,0
Lindenblüten	30,0
Süßholzwurzel	20,0

1 EL mit 150ml heißem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und abgießen. 3-4x täglich 1 Tasse.

### **Sinusitis-Tee**

Holunderblüten	30,0
Schlüsselblumenblüten	10,0
Enzianwurzel	10,0
Königskerzenblüten	10,0
Kamillenblüten	10,0

1 TL mit 150ml heißem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und abgießen. 3-4x täglich 1 Tasse Tee möglichst heiß.

## **Hustentee**

Spitzwegerichblätter	20,0
Malvenblüten	20,0
Königskerzenblüten	10,0
Süßholzwurzel	5,0
Fenchelfrüchte angest.	5,0

2TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10mn ziehen lassen, 3x tägl. 1 Tasse.

## **Hustentee 2 (verschleimtes Husten)**

Thymiankraut	30,0
Eibischwurzel	20,0
Fenchelfrüchte angest.	10,0
Isländisches Moos	10,0
Spitzwegerichblätter	20,0
Süßholzwurzel	10,0

1 EL mit 150ml heißem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und abgießen. Mehrmals täglich 1 Tasse.

## **Mens-Tee**

Schafgarbenkraut	50,0
Melissenblätter	20,0
Gänsefingerkraut	20,0
Fenchelfrüchte	10,0

1 TL mit 150ml heißem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen täglich über den Tag verteilt.

## **Spannungskopfschmerzen**

Johanniskraut	30,0
Passionsblumenkraut	30,0
Melissenblätter	20,0
Weidenrinde	20,0

1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10mn bedeckt ziehen lassen und abseihen. Tägl. 3 Tassen.

## **Reizblasen-Tee**

Echtes Goldrutenkraut	30,0
Johanniskraut	20,0
Passionblumenkraut	20,0
Löwenzahnwurzels mit –kraut	20,0
Lavendelblüten	5,0
Hopfenzapfen	5,0

1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 mn bedeckt ziehen lassen, abseihen, 3 Tassen täglich

**Quelle: Heilpflanzen in der Kinderheilkunde – U. Bühring, H. Eil-Beiser, M. Girsch – ISBN 978-3-8304-7711-2, Karl F. Haug Verlag 2013**