

# Bad Heilbrunner Teekuren

## Rezepte

- Teemischung 1 (TM1): *gegen Schleimhautreizungen und Verdauungsbeschwerden*  
 100g Tee erstellen Sie aus **60,6 g Fenchelfrüchte, 27,2 g Angelikawurzel, 12,2 g Enzianwurzel.**  
 Für eine Tasse (150 ml) sollten Sie 1,8 g dieser Teemischung verwenden. Den Tee 5-10 min ziehen lassen.
- Teemischung 2 (TM2): *gegen Magenschleimhautentzündungen oder Magen-/Darmgeschwüre*  
 100 g Tee erstellen Sie aus **50 g Kamillenblüten, 33,5 g Pfefferminzblätter, 16,5 g Kümmel.**  
 Für eine Tasse (150 ml) sollten Sie 1,75 g dieser Teemischung verwenden. Den Tee 5-10 min ziehen lassen.
- Teemischung 3 (TM3): *bei Reizungen der Atemwege – trockener Husten*  
 100 g Tee erstellen Sie aus **39 g Lindenblüten, 30,5 Thymiankraut, 30,5 g Anisfrüchten.**  
 Für eine Tasse (150 ml) sollten Sie 2 g dieser Teemischung verwenden. Den Tee 5-10 min ziehen lassen.
- Teemischung 4 (TM4): *bei Reizungen der Atemwege – Reizhusten (Raucherhusten)*  
 100g Tee erstellen Sie aus **70,2 g Eibischwurzel, 17,2 g Süßholzwurzel, 10,3 g Anis, 2,3 g Primelwurzel.**  
 Für eine Tasse (150 ml) sollten Sie 1,75 g dieser Teemischung verwenden. Den Tee 5-10 min ziehen lassen.
- Teemischung 5 (TM5): *bei nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen*  
 100 g Tee erstellen Sie aus **37,5 g Baldrianwurzel, 34,4 g Passionsblumenkraut, 28,1 Melissenblätter.**  
 Für eine Tasse (150 ml) sollten Sie 1,75 g dieser Teemischung verwenden. Den Tee 5 min ziehen lassen.

## Trink-Tagesplan

	Schleimhaut-reizungen, Verdauungs-störungen	Magenschleim-hautentzündung Magen-/Darm-geschwüre	Reizungen der Atemwege – trockener Husten	Reizungen der Atemwege – Reizhusten (Raucherhusten)	nervöse Unruhe-zustände, Einschlaf-störungen
<b>Frühstück</b>	1 Tasse TM1 30 min vorher 1 Tasse TM1 direkt danach	1 Tasse Melissentee, 1 Tasse TM 2 nachher		2 Tassen vitaminreiche Früchtetees	1 Tasse Melissentee
<b>zwischen Früh-stück/Mittag</b>	2 Tassen Grüner Tee	1 Tasse Johanniskrauttee	2 Tassen TM3	2 Tassen TM 4	2 Tassen Johanniskrauttee
<b>Mittag</b>	1 Tasse TM1 30 min vorher 1 Tasse TM1 direkt danach	1 Tasse Melissentee, 1 Tasse TM 2 nachher		2 Tassen vitaminreiche Früchtetees	1 Tasse Melissentee
<b>zwischen Mittag/Abend</b>	1 Tasse Grüner Tee	1 Tasse Johanniskrauttee	1 Tasse TM3	1 Tasse TM 4	1 Tasse Johanniskrauttee
<b>Abend</b>	1 Tasse TM1 30 min vorher 1 Tasse TM1 direkt danach	1 Tasse Melissentee, 1 Tasse TM 2 nachher		2 Tassen vitaminreiche Früchtetees	1 Tasse Melissentee
<b>über den Tag verteilt</b>	650 ml Früchte-tees oder Grape-fruitsaft	650 ml Grüner Tee o. Mineralwasser; 1 Tasse Johanniskrauttee vor dem Schlafen	650 ml Kräutertees, 900 ml beliebige warme Getränke	650 ml Kräutertees oder andere warme Getränke	950 ml Kräutertees, Früchte-tees, Mineralwasser; 1 Tasse TM5 vor dem Schlafen
<b>Kurdauer</b>	2-3 Wochen	2-3 Wochen	2-3 Wochen	2-3 Wochen	2-3 Wochen