

## Tee, Kräuter, Öle

### Himbeerblätter

**Die Wirkungsweise von Himbeerblättern bei Schwangeren ist noch nicht wissenschaftlich bewiesen.**

**Aus meiner Erfahrung, habe ich beobachtet, dass Himbeerblätterttee stimulierend, stärkend und wehenanregend auf die Gebärmutter wirkt.**

**Geburtsvorbereitend angewendet, lockert Himbeerblätterttee die Muskulatur des kleinen Beckens auf und hat dadurch einen positiven Effekt auf den Geburtsverlauf.**

Ich empfehle erst ab der 36. Schwangerschaftswoche mit der Anwendung von Himbeerblätterttee zu beginnen, um damit keine vorzeitige Eröffnung des Muttermundes zu provozieren.

Die Himbeerblätter können Sie einfach **ab der 36. Schwangerschaftswoche** dem Schwangerschaftstee beifügen. Wenn Sie keinen Schwangerschaftstee trinken, können Sie täglich 2-3 Tassen Himbeerblätterttee geniessen.

#### **Dosierung:**

Auf eine grosse Tasse Wasser ein Teelöffel Himbeerblätter kalt ansetzen, aufkochen lassen und zugedeckt 10. Minuten ziehen lassen.

Sie sollten den Tee warm trinken und jede Tasse frisch zubereiten.

Himbeerblätter finden Sie im Reformhaus, in der Apotheke oder Drogerie.