



Wehentee

Die nachfolgenden Kräutermischungen kannst du als Tee trinken, einen Einlauf damit machen oder darin baden.

Der **Wehentee in der Variante I** ([Hebammentee „Zimt“](#) nach Ingeborg Stadelmann) setzt sich zusammen aus:

1 Zimtstange
10 Nelken
1 Stück Ingwer
Eisenkraut

Alles zusammen für 10 Minuten in einem Liter Wasser köcheln lassen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.
Gegebenenfalls am nächsten Tag noch einmal wiederholen.

Der **Wehentee der Variante II** (ähnlich dem "[Geburtstee](#)" nach Ingeborg Stadelmann) setzt sich aus je 10g folgender Zutaten zusammen:

Himbeerblätter
Brombeerblätter
Schafgarbe
Frauenmantel
Eisenkraut
Wermut
Kreuzkümmel

Gib 4 Esslöffel dieser Mischung auf 2 Liter Wasser und lass es 10 Minuten ziehen.

Du kannst dir diese Tees in einer Apotheke vor Ort anmischen lassen oder über den Kräuter Pflug Kiel(<https://kraeuter-pflug.de>) bestellen.