

Kräuter Kalender 2021





SAUERAMPFER-TEE

Aus frischen Blättern:
Der Sauerampfer-Tee aus den frischen Blättern unterstützt das Immunsystem und ihm wird eine heftende Wirkung bei Menstruationsbeschwerden zugeschrieben.

Zutaten:
1 Esslöffel frische Sauerampfer-Blätter
1/4 Liter nicht kochendes Wasser

Zubereitung:
Der Sud sollte 5 Minuten ziehen und kann maximal eine Woche lang bis zu 3x täglich getrunken werden.

WWW.HILFENDERPRAXIS.DE

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Roth-Böck

Januar 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
28	29	30	31	Neujahr	2	3
4	5	Heilige Drei Könige	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Roth-Böck

Brennnesseltee

zur Linderung von Menstruationsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom und beginnende Wechseljahre

Zutaten:
Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse,
Echtenspelis, Taubnesselblüten,
Brennnessel-Samen, Angelika-Wurzel

- Zubereitung:
- 1 EL Teemischung pro Tasse Tee
 - 10-15 Minuten ziehen lassen
 - Anschließend den Tee filtern
 - Bei Bedarf mit Honig süßen
 - Etwa drei Tassen pro Tag trinken

Februar 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	Valentinstag
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

TEE AUS JOHANNISKRAUT

Zur Linderung leichter nervöser Unruhe, z.B. bei beginnenden Wechseljahren:

1 gehäufte Teel. Johanniskraut (bitte unbedingt auf arzneiliches Präparat aus der Apotheke achten) auf 150 ml heißes Wasser (nicht über 70 Grad), 10 min ziehen lassen, dann schluckweise trinken.

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Roth-Böck

März 2021

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7
Internationaler Frauentag	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	Sommerzeit
29	30	31	1	2	3	4



Schafgarbe Tee

Als Tee getrunken reguliert die Schafgarbe den weiblichen Zyklus, hilft bei starken Blutungen, vor Operationen und bei Appetitlosigkeit.



April 2021						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29	30	31	1	2 Karfreitag	3	4 Ostersonntag
5 Ostermontag	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Frauenmantel-Tee bei Menstruationsbeschwerden

Zutaten:

- 1/2 Tasse Frauenmantel
- 1/2 Tasse rotes Himbeerblatt
- 1/4 Tasse Zitronenmelisse (nach Geschmack auch mehr)

Zubereitung:

- Alle Kräuter in ein trockenes Einmachglas mit Deckel geben und schütteln, bis sie gut vermischt sind, oder in einer Schüssel umrühren und in einem Glas aufbewahren. Das reicht für viele Tassen Tee.
- Für eine Tasse benötigen Sie lediglich 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel gemischte Kräuter.
- Für ein starkes Gebrauh einen Esslöffel Kräuter in einer großzügigen Tasse heissen Wasser ca. 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- Starten Sie ungefähr eine Woche vor Beginn Ihrer Periode mit dem Trinken des Tees.
- Wenn Sie Probleme mit starken Krämpfen haben, trinken Sie jeden Tag im Monat eine Tasse (warm oder gekühlt).

www.heileninderpraxis.de

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Köll-Bolz

Mai 2021						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26	27	28	29	30 Tag der Arbeit		2
3	4	5	6	7	8	9 Muttertag
10	11	12	13 Vatertag Christi Himmelfahrt	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 Pfingstsonntag
24 Pfingstmontag	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Limonaade

ERFRISCHENDES ISRAELISCHES REZPT

Zutaten für 2 Personen:

- 0,5 l Wasser
- 2 El Rohrohrzucker
- 1 Limette
- 2 Zitronen
- 4 Eiswürfel
- 1 Handvoll frische Minzblätter.

Zubereitung:
Die Zitronen und die Limette auspressen. Das Wasser, ggf. den Zucker, den Saft der Limette bzw. Zitronen und die Minzblätter mit dem Eis in dem Standmixer geben und auf höchster Stufe solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Es schmeckt und kann den Körper zusätzlich von Giftstoffen reinigen.

www.heileninderpraxis.de

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Köll-Bolz

Juni 2021						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3 Fronleichnam	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Kildibek

SAUERAMPFER-MASKE GEGEN SONNENBRAND

Zutaten:
Eine Handvoll Sauerrampfer/Eine Packung Speisequark

Zubereitung:
Den Quark und die kleingeschnittenen Blätter miteinander vermengen und 5 - 10 Minuten ruhen lassen.
Nachdem die Masse auf der Haut getrocknet ist, wird sie mit einem weichen, feuchten Tuch vorsichtig abgetragen...

www.heileninderpraxis.de

Juli							2021
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	

Heilwundersaft

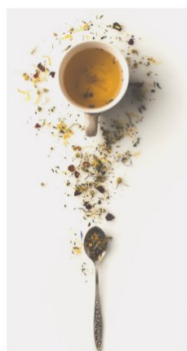
Bei einer aufkommenden Erkältung

Heilwundersaft enthält Vitamin C und Anthocyane, die entzündungshemmend wirken. Bitte achten Sie darauf, dass Sie ein naturbelassenes Produkt verwenden.
Bei den ersten auftretenden Erkältungssymptomen tgl. 3-4 Gläser (Zimmertemperatur oder nur leicht erwärmt) schluckweise trinken. Sie können abends mit einem Tee aus Heilwunderblüten oder Lindenblüten ergänzen. Und dann warm eingepackt ab ins Bett.

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Kildibek

www.heileninderpraxis.de

August							2021
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31	1	2	3	4	5	



Lymph- Teemischung

**BEI GESCHWOLLENEN
BEINEN**

Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Birkenblättern, Schachtelhalm und Königskerze. Sie können sich den Tee in der Apotheke mischen lassen. Die Kräuter werden zu gleichen Teilen gemischt und über Nacht in kühlem Wasser eingeweicht (pro Tasse (150 ml) 1 TL Kräuter). Anschließend kocht man den Tee mindestens 10 Minuten lang, gießt ihn ab und trinkt davon täglich 2 bis 3 Tassen.

Naturheilpraxis
Dr. Claudia Kildibek

www.heileninderpraxis.de

September							2021
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
30	31	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	

Zistrosentee

Zur Stärkung des Immunsystems

Zubereitung

- Eine Handvoll Kraut (ca.10 g) aus dem Fachhandel mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen
- 5 Min. ziehen lassen, dann sofort abseihen
- Heiß oder gekühlt trinken
- Gerne mit frischer Zitrone und 1 TL Honig verfeinern
- 1 Tasse täglich hält das Immunsystem fit
- Gerne mit Sabel und Sonnenhut kombinieren



Naturheilpraxis
Dr. Claudia Röll-Bolz



WWW.HELENNINDERPRAXIS.DE



NATURHEILPRAXIS_DROELLBOLZ



Oktober							2021
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
27	28	29	30	1	2	Tag der Deutschen Einheit	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	Weiterleitungs-Reformationstag	
1	2	3	4	5	6	7	

Lavendel Tee



Naturheilpraxis
Dr. Claudia Röll-Bolz



Zutaten:

- 2 TL getrocknete Blüten des echten Lavendel (*lavandula angustifolia*)
- 0,5 Liter Wasser
- Nach Bedarf etwas Honig und Zitrone

Zubereitung:

Blüten mit 85°C-heißem Wasser übergießen und maximal 4 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf Honig und Zitrone hinzugeben und langsam Schluck für Schluck "nippeln"

November							2021
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
25	26	27	28	29	30	31	
Allerheiligen	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	1. Advent	
29	30	1	2	3	4	5	

Thymian-Honig-Tee

Bei Erkältungskrankheiten



Naturheilpraxis
Dr. Claudia Röll-Bolz

Zubereitung:

Thymian waschen, trocken tupfen und evtl. mit einem Küchengarn zusammenbinden. Thymian und Honig in einem Gefäß mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Umrühren, bis der Honig gelöst ist und ca. 9 Minuten ziehen lassen.

Der Tee kann mit Spitzwegerich und Süßholzwurzel kombiniert werden.



Dezember							2021
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
29	30	1	2	3	4	2. Advent	
Nikolaus	7	8	9	10	11	3. Advent	
13	14	15	16	17	18	4. Advent	
20	21	22	23	Heiligabend	1. Weihnachtstag	2. Weihnachtstag	
27	28	29	30	Silvester	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	