



# TEE IN DER STILLZEIT: Welcher ist erlaubt?

## WOHLTUENDER TEE WÄHREND DER STILLZEIT:

- Angelikawurzel-Tee
- Anis-Tee
- Brennesseltee
- Calendula-Tee
- Chai-Tee
- Cistus-Tee
- Cranberry-Tee
- Eisenkraut-Tee
- Echinacea-Tee
- Fencheltee
- Frauenmantelkraut-Tee
- Früchtete
- Gänseblümchen-Tee
- Hagebutten-Tee
- Hirtentäschelkraut-Tee
- Hopfen-Tee
- Holunder-Tee
- Ingwertee
- Kamillentee
- Kümmel-Tee
- Kurkuma-Tee
- Kreuzkümmel-Tee
- Lavendel-Tee
- Lindenblüten-Tee
- Kräutertee (bitte auf die Zusammensetzung achten)
- Rooibostee
- Thymian-Tee
- Weißer Tee

## DIESER TEE WIRD IN DER STILLZEIT NICHT EMPFOHLEN:

- Angurate Magentee
- Tee mit Baldrian
- Chaga-Tee
- Detox-Tee
- Damiana-Tee
- Darjeeling-Tee
- Eibischblätter-Tee
- Eibischwurzelttee
- Eukalyptus-Tee
- Ginseng-Tee
- Grüner Tee
- Hibiskus-Tee (gilt auch für Früchtete mit Hibiskus)
- Jasmin-Tee
- Jiaogulan-Tee
- Johanniskraut-Tee
- Lapacho-Tee
- Lorbeerblätter-Tee
- Löwenzahn-Tee
- Olivenblätter-Tee
- Oolong-Tee
- Pfefferminztee
- Salbeitee
- Schwarzer Tee

### AUF DIESEN TEE SOLLTEST DU IN DER STILLZEIT KOMPLETT VERZICHTEN:

- Abnehm-Tee
- Ackerschachtelhalm-Tee
- Artemisia-Tee (Beifuß)
- Arzneitee
- CBD-Tee
- Entwässernder Tee

### WELCHER TEE IST BEIM STILLEN MILCHFÖRDERND?

- Anis
- Basilikum
- Bockshornklee
- Brennesselblätter
- Eisenkraut
- Fenchelsamen
- Himbeerblätter
- Hopfen
- Koriander
- Kümmel / Kreuzkümmel / Schwarzkümmel
- Kurkuma
- Majoran
- Melisse
- Zitronenverbene

### UND WELCHER TEE HILFT BEIM ABSTILLEN?

- Salbeitee
- Pfefferminztee
- Walnussblätter-Tee
- Hopfenzapfentee
- Petersilientee
- Mönchspfeffer-Tee

