



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN Seite 1/2

GESUNDHEITS.ESSEN

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Ingwer-Beifuß-Tee bei Menstruationsbeschwerden

Dieser Tee wird empfohlen bei Verzögerung der Menstruation:

ZUTATEN:

Je 6 g frischen Ingwer und getrocknete Beifußblätter mit 15 g braunem Zucker aufkochen. Sie können die Mischung auch aufbrühen und dann 15-20 Minuten ziehen lassen.

Bei regelmäßiger Anwendung reguliert sich die Periode, und der Tee lindert prämenstruelle Beschwerden wie Schmerzen oder Frösteln.

Soja mit Lamm gegen Menstruationsbeschwerden

ZUTATEN:

15 g frischer Ingwer, 50 g douchi (fermentierte schwarze Sojabohnen), 100 g Lammfleisch.

Die fermentierten Sojabohnen in einem Sieb unter dem Wasserhahn abbrausen, damit sie nicht zu salzig sind. Den Ingwer bürsten und mit der Schale in Scheiben schneiden. Das Lammfleisch würfeln. Alles in einem Topf mit ausreichend Wasser kochen, bis das Lammfleisch mürbe geworden ist. Nach Bedarf mit Salz abschmecken. Die Ingwerscheiben wieder herausnehmen und die Suppe 10 Tage vor Beginn der Menstruation 3 bis 5 Tage lang essen. Da allen ihren Zutaten die Eigenschaft warm oder heiß zugeschrieben wird, wärmt diese Suppe und treibt die Kälte aus dem Körper.

Süßer Knoblauch-Ingwer-Sud gegen Menstruationsbeschwerden

ZUTATEN:

15 g Knoblauchzehen (ca. 3 Zehen), 15 g Ingwer, 30 g brauner Zucker.

Den Knoblauch enthäuten und zusammen mit den Ingwerscheiben in $\frac{1}{2}$ l Wasser mit dem braunen Zucker auskochen. Den Sud auf zwei Portionen verteilt heiß trinken.

Hilft bei Schmerzen vor oder nach der Menstruation und bei verzögerter oder zu schwacher Blutung. Frauen mit starker Monatsblutung leiden häufig unter Blutarmut und Eisenmangel. Die Substanzen des Knoblauchs helfen dem Körper vermehrt die zur Blutbildung nötigen Stoffe Eisen, Eiweiß, die Vitamine B 12 und B 6 sowie Vitamin C und Folsäure aufzunehmen.



Zwiebel-Ingwertee

ZUTATEN:

10 g Weißes von Frühlingszwiebeln, 10 g frischer Ingwer, 10 g Wurzel der chinesischen Engelwurz (angelica sinensis).
Die Zutaten zerkleinern und in ½ l Wasser auskochen und abseihen. Je nach Bedarf ganz oder auf zwei Portionen verteilt warm trinken.

Zwiebel-Fencheltee

ZUTATEN:

15 g Fenchelsamen, 3 weiße Stangen der Frühlingszwiebel.
Die Zutaten in etwa 1 l Wasser auskochen und abseihen. Über den Tag verteilt mehrmals warm trinken.

Wärmepackung

ZUTATEN:

250 g weiße Stangen der Frühlingszwiebel, 120 g frischer Ingwer, 250 g grobes Salz.

Frühlingszwiebeln und Ingwer fein hacken. Zusammen mit dem Salz in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis es warm ist. Achtung: Da das Salz sehr heiß werden kann, besteht Verbrennungsgefahr! In einen Stoffsack füllen und als Wärmepackung auf den Unterbauch legen. Die Packung kann erneut erhitzt und mehrmals verwendet werden, bis die Schmerzen nachlassen.

Süße Suppe bei starker Menstruationsblutung und Blutarmut

ZUTATEN:

25 getrocknete Jujuba-Datteln – 50 g eingeweichte Mu-er-Pilze – etwas Zucker

Die Zutaten in einen Topf geben, mit Wasser (ca. ½ Liter) bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Datteln weich sind und anschließend warm genießen.