



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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

Wechseljahre Teerezepturen Seite 1/1

WECHSELJAHRE TEEREZEPTUREN.

„Wechseljahre Harmonie“

(ein Rezept von TCM Experten Dr. Florian Ploberger)

Erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Zwei EL Tee mit einem halben Liter kochenden Wasser übergießen,
10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt genießen:

Schafgarbe 50g

Frauenmantel 30g

Rosenblüten 40g

Ockergelber Hohlzahn 30g

Mönchspfeffer 30g

„Wechseljahre Schlaf“

(ein Rezept von TCM Experten Dr. Florian Ploberger)

Erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Ein EL Tee mit einem Viertel Liter kochenden Wasser übergießen,
10 Minuten ziehen lassen und in der Stunde vor dem Schlafengehen genießen:

Ackerschachtelhalm 50g

Passionsblüte 60g

Weißdornblüte 70g

Süßholz geröstet 20g