

# Hämmerlis Schlaf-Tee



Die **Hopsendolden** werden zu Tee oder Tinkturen verarbeitet. Sie wirken gegen Unruhe, Entzündungen und Schmerzen.

Die **Kamille** ist eine der allerbeliebtesten Heilpflanzen in Europa. Zu Recht verwenden viele Grossmütter die Kamille für alle Arten von Beschwerden, denn sie kann als wahrer Tausendsassa eingesetzt werden. (antibakteriell, austrocknend, beruhigend, blutreinigend,)

## Ursache finden

Wichtig ist es herauszufinden woher das die Schlafstörungen kommt. Mit Tee trinken, kannst du vielleicht die Symptome beseitigen, aber nicht die Ursache, somit gilt es diese herauszufinden. Dies könnte sein:

- Nicht abschalten können
- Die Firma
- Stress und Belastungen finden
- Sorgen finden und lösen
- Eine Krankheit

## Links

Schlafen

<https://www.youtube.com/watch?v=em3lyJm4-sM>

## 1 Tee für einen guten Schlaf



Zutaten

10 g Hopfen  
10 g Kamille  
10 g Lindenblüte  
3 g Lavendel  
3 g Katzenminze



5 bis 10 Minuten ziehen lassen.  
Tee ca. 30 Minuten vor dem zu Bett gehen trinken.

## 2 Tee für deinen Schlaf

Teemischungen mit: Hopfen, Kamille, Lindenblüte, Lavendel, Katzenminze  
Die Lindenblüte kann ein leichtes Schwitzen verursachen



## 3 Für einen guten Schlaf

- Zimmer gut und kalt lüften
- Dunkelheit im Zimmer
- Kurzer Spaziergang vor dem Schlafen

### Links

<https://heilkraeuter.de/>

### Bücher

- Alles über Heilpflanzen
- Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmittel