

Der Stoff aus dem
Gesundheit ist
- Blütenpollen -
Ein Wirkstoff aus
der Natur



Zum Inhalt

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt in der ausführlichen Beantwortung der Frage, auf die es in der gesamten medialen Welt keine oder nur unzureichende Auskünfte gibt, nämlich:

Was sind Blütenpollen und welche Wirkungen haben sie auf das Wohlbefinden des Menschen sowohl im gesunden, als auch im Krankheitsfall.

Gleiches gilt auch für die Kapitel Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine im letzten Kapitel kommt es darauf an zu wissen, dass je höher der Gehalt des basischen Minerals Hydrogenkarbonat (HCO_3) ist, je gesünder das jeweilige Wasser ist.

Über dies werden Sie auch darüber Kenntnisse bekommen, welchen Wert unsere Nahrungsmittel haben – nämlich ob sie basen- oder säurebildend sind.

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	9
Einleitung	10
Es begann vor 50 Millionen Jahren – ein kurzer historischer Rückblick über Bienen, Honig und Blütenpollen	11
Die vollkommene Nahrung – der Blütenpollen	15
Gesundheit und Ernährung	19
Die bioaktive oder körpergerechte Aufschließung des Blütenpollens	28
Pollen – eine große Hilfe bei Heuschnupfen	30
Eine wirksame Hilfe durch Pollen, gegen das vegetative Syndrom (Zivilisationssyndrom)	38
Eine Standortbestimmung des Pollens – spürbarer Unterschiede zu den Medikamenten aus der chemischen Retorte	47
Pollen stimulieren alle Drüsen der inneren Situation	50
Die positive Wirkung des Blütenpollens auf die Leber	55
Blütenpollen – ein Kraftpaket aus dem Natur, für jeden Sportler und all jene die mehr leisten wollen	59
Was leisten Blütenpollen bei der Rehabilitation?	63
Blütenpollens als rein natürliche Nahrungsmittelergänzung, insbesondere bei Diät und Reduktionskost	66
Das Blut, der Blutdruck, das Herz und die Wirkung des Blütenpollens	70
Blütenpollen – eine ganz natürliche Balance für den Lebensabend	77
Klimakterische Beschwerden und der Blütenpollen	88
Blütenpollens – eine große Hilfe bei Schulstress und Appetitlosigkeit	92
Die Wirkung des Blütenpollens auf die Prostata	95
Schlusswort	97
Anhang – die Inhaltsstoffe der Blütenpollen	99
Zusammenfassung der therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Blütenpollens	102
Spurenelemente – Bausteine der Gesundheit	113
Zum Geleit	114
Einleitung	116
Spurensuche – Spurensicherung	122
Denkanstöße zur Eigenverantwortlichkeit	124
Ist Gesundheit noch essbar?	129
Eisen – Zentrale Leitstelle des Lebens	140
Jod – ein Blasebalg der inneren Verbrennung	156
Selen – Die Altersbremse für die Körperzellen	173
Zink – ein Verkehrspolizist mit Köpfchen	190
Kupfer – ist mehr als nur ein Armreif	204
Flor – hilfreich gegen Karies?	221
Chrom – ein Motor zur Zuckerverwertung	229

Mangan – ist wichtig für die Muskeln	233
Molybdän – färbt auch die Wolle	241
Nickel - ist ein absoluter Newcomer	244
Zinn - eine noch unbewiesene Angelegenheit?	245
Vanadium – eine besondere Cholesterinbremse (?)	246
Silizium – Die Informationen sind noch sehr spärlich	247
Kobalt – im Huckepack mit Vitaminen B12	247
Anmerkungen zum Schluss	250

Die Geheimnisse der Vitamine

Was sind Vitamine?	257
Gibt es Vitamin-Mangel-Zustände in der heutigen Zeit?	259
Vitamin A (Retinol) das Wachstumsvitamin	260
Vitamin-A-Nährwert-Tabelle	261
Carotin-Nährwert-Tabelle	262
Die Familie der lebensnotwendigen und somit wichtigsten B-Vitamine	263
Vitamin B1 (Thiamin)	263
Vitamin B1 Nährwert-Tabelle	265
Vitamin B2 (Riboflavin)	267
Vitamin B2 Nährwert-Tabelle	270
Vitamin B3 (Nikotinsäure)	272
Vitamin B3 Nährwert-Tabelle	273
Vitamin B6 (Pyridoxin)	274
Vitamin B6 Nährwert-Tabelle	276
Vitamin B12 (Cobalamin)	277
Vitamin B12 Nährwert-Tabelle	281
Vitamin B13 (Orotsäure)	281
Vitamin B15 (Pangamsäure)	282
Vitamin C (Ascorbinsäure)	283
Vitamin C Nährwert-Tabelle	286
Pantothersäure - der Anti-Graue-Haare-Faktor	289
Biotin - Das Hautvitamin H	290
Folsäure - und die Blutbildung	290
Vitamin D (Calciferol)	291
Vitamin D Nährwert-Tabelle	294
Vitamin E (Tocopherol)	295
Vitamin E Nährwert-Tabelle	300
Vitamin K (Phyllochinon)	301
Vitamin K Nährwert-Tabelle	304

<i>Die Geheimnisse der Mineralstoffe</i>	306
Einleitung	309
Natrium - Vorsicht mit dem Salzstreuer	311
Natrium-Nährwert-Tabelle	313
Kalium - Wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt	315
Kalium-Nährwert-Tabelle	319
Magnesium	321
Magnesium-Nährwert-Tabelle	324
Calcium - Baustoff für schöne Zähne und gesunde Knochen	325
Calcium-Nährwert-Tabelle	327
Phosphor	330
Phosphor-Nährwert-Tabelle	332
Ein Blick in die gesunde Ernährungslehre	
So basisch kann Ihr Mineralwasser sein (mg/l)	336
Die Heilwirkungen von Gemüse und Gewürzen auf einen Blick	
Zum Geleit	337
63 basisch wirksame Gemüse und Salate	337
53 basisch wirksame Gewürze	351
<i>Was uns die Ernährungsmedizin über eine richtige, d.h. gesunde Ernährungsweise zu lehren vermag</i>	357
Die wichtigsten Bausteine der Gesundheit	357
Gesunde Ernährung tut not - warum?	358
Die Grundlagen eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes	359
Quellennachweis	362
Schlusswort	363
In eigener Sache	364

Zusammenfassung der therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Blütenpollens



Spurenelemente – Bausteine der Gesundheit



12 *Cbaerophyllum birsutum*, Rauhaar-Kälbekropf. 13 *Primula veris*, Wiesen-Primel. 14 *Ornithogalum umbellatum*, Doldiger Milchstern. 15 *Potentilla tabernaemontani*, Frühlings-Fingerkraut. 16 *Melandrium dioicum*, Rote Nachtnelke. 17 *Holostemum umbellatum*, Doldige Spurre. 18 *Taraxacum officinale*, Gemeine Kuhblume, Löwenzahn. 19 *Ranunculus auricomus*, Goldschopf-Hahnenfuß. 20 *Scilla bifolia*, Zweiblättriger Blaustern.





112 *Arnica montana*, Berg-Wohlvertleib. 113 *Agrostis tennisi*, Gemeines Straußgras. 114 *Juncus montana*, Berg-Sandknöpfchen. 115 *Dianthus deltoideus*, Heide-Nelke
 116 *Melandrium album*, Weiße Nachtnelke. 117 *Dianthus caribuanorum*, Karthäuser-Nelke. 118 *Anemone officinalis*, Gebirgliche Ochsenzunge. 119 *Ononis spinosa*
 Dornige Hauhechel. 120 *Senecio Jacobaea*, Jacobs-Greiskraut. 121 *Stellaria media*, Vogel-Sternmiere.

Interessant ist auch jene Tatsache, daß in Bayern die meisten Kropfpatienten leben, nämlich etwa **32%** aller Einwohner; in NRW sind es dagegen nur etwa die Hälfte (15%) und oben an den Küsten sind es die wenigsten, nämlich mal gerade **4%**. Dieses Nord-Süd-Gefälle hängt in 1. Linie mit dem Jodgehalt des Trinkwassers zusammen. Im weichen Wasser der südlichen Gebirgstäler ist Jod sehr rar, im harten Wasser der nördlichen Gegenden kommt es dagegen viel reichhaltiger vor. Um gesund zu bleiben, muß ein erwachsener Mann alltäglich mindestens an die **150 mcg Jod** mit der Nahrung zu sich nehmen. Das bei schwangeren u. stillenden Frauen dieser Wert **um 100% höher** liegt, sollte jedem leicht verständlich sein.

Anmerkung: Wer sich über die Schilddrüsen-Fehlfunktion einschließlich der therapeutischen Möglichkeiten durch die wissenschaftlich fundierte Heilpflanzenforschung ausführlicheres darüber erlesen möchte, dem sei hierzu mein Fachbuch „Kräutermedizin“ empfohlen - das überaus große Kapitel über die Schilddrüse, umfaßt 31 Buchseiten im Format A 4.

Ein wichtiger Verbraucher-Tip: Einem Jodmangel ließe sich durch eine einzige Fischmahlzeit mit Seefisch sicher vorbeugen. So enthalten 400 gr Schellfisch etwa 850 mcg Jod! Da die Schilddrüse ein Speicherorgan ist, stünden ihr somit für eine Zeitspanne von etwa 1 Woche ein alltäglich notwendiges Quantum sicher zur Verfügung. Da See-Fisch nun aber nicht jedermanns Sache und auch gar nicht überall verfügbar ist, dürfte die beigegebene Tabelle eine begrüßenswerte Hilfe für eine jodhaltige Tageskost sein.

Nährwert-Tabelle

JOD-NÄHRWERT-TABELLE

Mittelwerte für 100 g pro eßbarem Anteil

µg = Mikrogramm, mg = Milligramm, g = Gramm

Zum Vergleich:

Muttermilch 6,300 µg

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Vollmilch 3,700 µg

Magermilch 1,800 µg

Buttermilch 2,000 µg

Kondensmilch, 10 % 9,900 µg

Sahne, 30 % 2,500 µg

Joghurt, 3,5 % 3,700 µg

Joghurt, 0,3 % 4,400 µg

Edamer, 45 % 4,000 µg

Quark, 40 % 3,400 µg

FETTE

Butter 4,400 µg

Lebertran 0,860 mg

EI

Hühnerei 9,700 µg

FLEISCH

Kalbfleisch 2,800 µg

Rinderleber bis 14,000 µg

Schweinefleisch 7,600 µg

Schweineleber 0,014 mg

WURST

Leberwurst 0,400 mg

FISCH

Aal, geräuchert 4,500 µg

Auster 0,058 mg

Forelle 3,200 µg

Heilbutt 0,052 mg

Hering 0,052 mg

Karpfen 1,700 µg

Makrele 0,045 mg



153 *Pimpinella saxifraga*, Kleine Bibernelle. 154 *Inula britannica*, Wiesen-Alant. 155 *Angelica palustris*, Sumpfburzwurz. 156 *Teucrium scorodonia*, Salbei-Gamander.
 157 *Cirsium heterophyllum*, Verschiedenblättrige Kratzdistel. 158 *Drosera rotundifolia*, Rundblättriger Sonnentau. 159 *Cirsium aleraceum*, Kohl-Kratzdistel. 160 *Gentiana
 pneumonanthe*, Lungen-Enzian. 161 *Achillea ptarmica*, Sumpfschafgarbe. 162 *Scabiosa ochroleuca*, Gelbe Skabiose.



75 *Viola pinnata*, Fieder-Veilchen. 76 *Rosa pendulina*, Alpen-Heckenrose. 77 *Coryanthemum alpinum*, Alpen-Wucherblume. 78 *Helianthemum nummularium* ssp. *ovatum*,
 Gemeines Sonnenröschen. 79 *Moneses uniflora*, Einblütiges Moosauge. 80 *Globularia nudicaulis*, Nacktstengelige Kugelblume. 81 *Linum alpinum*, Alpen-Lein.
 82 *Globularia cordifolia*, Herzblättrige Kugelblume. 83 *Senecio incanus*, ssp. *incanus*, Weißgraues Greiskraut. 84 *Carlina acanthis*, Große Eberwurz.

!! Beachte !! Neueste Untersuchungen (1981) haben eindeutig zutage gebracht, daß die langjährige Einnahme der Antibabypille - rund 60 Millionen Frauen auf der ganzen Welt schlucken sie alltäglich - zu einer Verminderung des lebenswichtigen Vitamins B6 im Körper führen kann. Diese Hormontabletten wirken auf B6 derartig ein, daß es vermehrt über den Harn ausgeschieden wird. Solche „Wechselwirkungen“ zwischen Medikamenten und Nährstoffen wurden **im Jahr 1980** entdeckt und daraufhin gründlich erforscht. Auf diese Weise fand man heraus, daß Vitamin B6 dazu berufen ist, die schädlichen Nebenwirkungen **von Rheumamitteln** sowie die von Cortisontabletten weitestgehend abzuschwächen oder oftmals sogar vollständig zu verhindern → Kapitel „Nährstoffräuber“.

Anmerkung: Von all jenen Nahrungsmitteln, die in der Tabelle abgebildet sind, muß wegen des hohen Gehaltes an Vitamin B6 wiederum **die Bierhefe** besonders hervorgehoben werden, da ihr Gehalt bei etwa **4,410 mg / 100 ml** - der Tagesbedarf jedoch bei nur 2,0 mg liegt...! Die Angaben in der Tabelle sind Mittelwerte und beziehen sich auf 100 g eßbarem Anteil.

Nahrungsmittel-Tabelle

VITAMIN-B₆-NÄHRWERT-TABELLE

Mittelwerte für 100 g pro eßbarem Anteil
 µg = Mikrogramm, mg = Milligramm, g = Gramm

Zum Vergleich:

Muttermilch 0,013 mg

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Vollmilch	0,046 mg
Magermilch	0,050 mg
Buttermilch	0,040 mg
Kondensmilch, 10 %	0,077 mg
Sahne, 30 %	0,036 mg
Joghurt, 3,5 %	0,046 mg
Joghurt, 0,3 %	0,047 mg
Gouda, 45 %	0,080 mg
Brie, 50 %	0,230 mg

Camembert, 60 %	0,200 mg
Quark, 40 %	0,080 mg
Schmelzkäse, 45 %	0,070 mg

FETTE

Butter	5,000 µg
Margarine	3,000 µg

EI

Hühnerei	0,120 mg
----------	----------

FLEISCH

Corned Beef	0,060 mg
Kalbfleisch	0,400 mg
Rindfleisch	0,500 mg
Rinderleber	0,710 mg
Schweinefleisch	0,400 mg
Schweineleber	0,590 mg
Schweineschinken	0,400 mg
Huhn	0,500 mg
Hühnerleber	0,800 mg

GEMÜSE

Blumenkohl	0,200 mg
Erbsen	0,160 mg
Feldsalat	0,300 mg
grüne Bohnen	0,280 mg
grüner Paprika	0,270 mg
Grünkohl	0,250 mg
Gurke	0,035 mg
Kartoffel	0,210 mg
Knollensellerie	0,200 mg
Kohlrabi	0,120 mg
Kopfsalat	0,055 mg
Linsen	0,600 mg
Mais	0,220 mg
Möhren	0,093 mg
Petersiliengrün	0,200 mg
Petersilienwurzel	0,230 mg
Retrich	0,060 mg

FISCH

Aal, geräuchert	0,160 mg
Auster	bis 0,320 mg
Heilbutt	0,420 mg
Hering	0,450 mg
Karpfen	0,150 mg
Makrele	0,630 mg

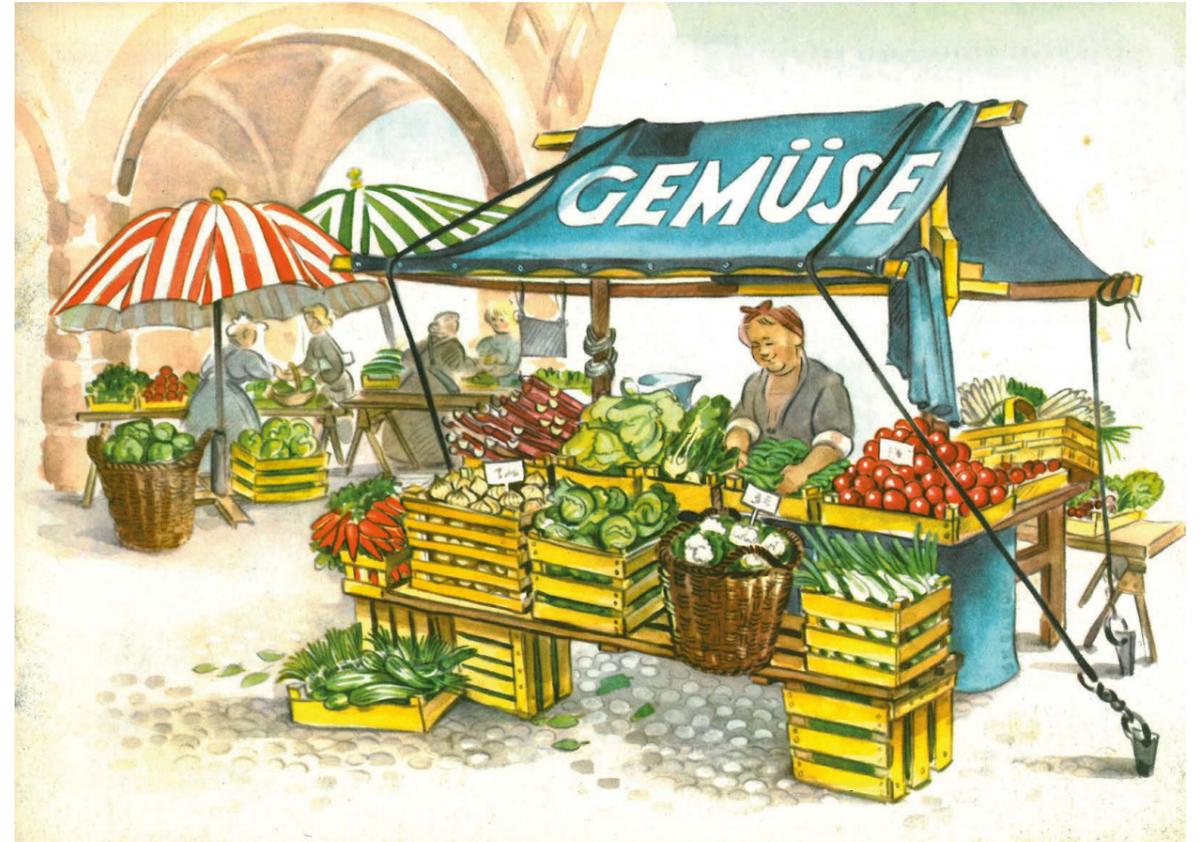
Die Wirkung der Mineralstoffe

und ihre Funktionen

im Körper des Menschen



153 *Veronica fruticans*, Felsen-Ehrenpreis. 154 *Veronica fruticulosa*, Halbstrauchiger Ehrenpreis. 155 *Dianthus glacialis*, Gletscher-Nelke. 156 *Hedysarum bedjvaroides*, Alpen-Süßklee. 157 *Veronica apylla*, Blattloser Ehrenpreis. 158 *Trifolium alpinum*, Echter Alpenklee. 159 *Astragalus sericeus*, Seidenzotiger Tragant. 160 *Anhyllis alpestris*, Alpen-Wundklee. 161 *Astragalus alpinus*, Alpen-Tragant. 162 *Oxytropis jacquini*, Berg-Fahnenwicke. 163 *Anhyllis vulnearia*, Gemeiner Wundklee.



Ein Blick in die gesunde Ernährungslehre

So basisch kann Ihr Mineralwasser sein (mg/l)

Wassertyp	HCO ₃	Na	Ca	Mg	Ka	Cl	SO ₄
Bad Wild Hellenen Quelle	3068	724	312	245	15	608	22
Heppinger	2891	856	116	165	53	245	188
Dunarisbrunnen	2165	589	78	101	23	70	63
St. Gero	2161	175	407	121	14	72	38
Staatlich Fachingen	1950	602	122	53	28	151	66
Reginaris	1974	292	198	120	17	32	38
Gerolsteiner	1917	128	364	113	12	39	34
Kaiser-Friedrich-Quelle	2044	1390	5	4	17	746	336
Hubertus-Sprudel	1954	756	72	115	36	397	173
Apollinaris	1806	505	94	115	30	168	128
Brohler Stille Quelle	1763	592	87	106	20	298	103
Arienheller Brunnen	1701	620	67	91	29	295	107
Viktoria Lahnstein-Heilquelle	1654	910	72	49	19	460	368
Rosbach Urquelle	1442	40	226	128	0	48	0
Hessen-Quelle	1416	347	263	47	35	314	49
Luisenbrunnen	1443	265	369	53	21	379	39
Bad Neuenahrer Heilwasser	1342	300	78	88	24	62	65
Hirschquelle	1314	220	216	37	16	32	81
Hassia	1192	227	209	38	21	132	28
Selters (Taunus)	1428	1060	106	42	24	1124	29
Kurselters	1327	826	95	40	19	788	20
Überkingen	1446	1015	56	22	18	89	1111
Selters (Lahn)	1098	368	156	52	16	359	16
Friedrich Chr. Heilquelle	1161	471	175	64	17	554	30
Kaiser Ruprecht Heilquelle	884	581	75	36	10	398	314
Diana	689	30	139	57	2	50	15
Neuselters	650	148	119	26	7	132	15
Rhenser	805	530	75	38	11	377	306
Bad Vilbeler Urquelle	613	97	126	21	18	69	32
Perrier	347	14	140	4	1	31	51
Vittel	402	3	202	36	0	0	306
Römerquelle	442	15	171	78	2	5	398
Evian	365	6	80	26	1	4	11
Bad Brückenauer	168	4	13	21	66	2	146
Volvic	64	8	10	6	5	8	7
Elisabethen-Quelle	752	497	465	102	28	710	1085
Spa Reine	10,6	3	3	1	1	3	5
San Pellegrino	227	42	207	59	3	71	547
Contrex	373	8	471	85	3	7	1202
Mergentheimer Karlsquelle	1159	3886	711	371	103	4927	3877



von Honigbienen gesammelt

Blütenpollen enthalten bis zu 13 lebenswichtige Vitamine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, bakterienfeindliche Stoffe und vieles mehr. Täglich zwei gehäufte Teelöffel Blütenpollen morgens im Mund gut verspeicheln. Wer das nicht mag, kann die Pollen mit Honig vermischt, mit Milch oder Wasser einnehmen.

Packung stets gut verschlossen halten. Vor Licht und Feuchtigkeit schützen.

Echtes Propolis (Granulat)

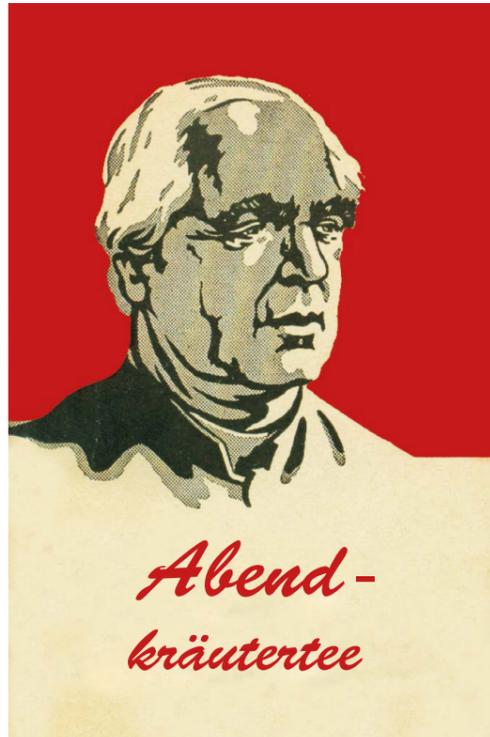
Wirkung / Geschmack:

Der Geschmack ist stark lakritzig bis herb und zum Verzehr eher ungeeignet! Sehr wohl ist es jedoch zur Herstellung von Salben und Tinkturen hervorragend geeignet!



Bitte erfragen Sie die saisonal verfügbaren Honigsorten!





Abendkräutertee

Inhalt 100 g

Zutaten: Pfefferminze, Erdbeer- und Johannisbeerblätter, Kamille, Melisse, Orange, Ringelblumen, Lavendel- und Rosenblüten, Fenchel.

Wichtiger Hinweis:

Die Teemischung mit sprudelnd heißem Wasser nur Übergießen, 7 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dabei 2 – 3 mal umrühren. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges und wohlschmeckendes Teegetränk.

Dosierungsempfehlung:

4 Esslöffel auf etwa 1 Liter Wasser
Der Inhalt dieser Mischung ist für etwa 25 Tassen ausreichend.

Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:
Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck/Darb

Versandservice: klauscharmberg@gmx.de
Tel.: 038233/702 441
www.verlorenes-wissen-klauscharmberg.de
Mindestens haltbar bis: 31.12.2021



Kindertee

Inhalt 250 g

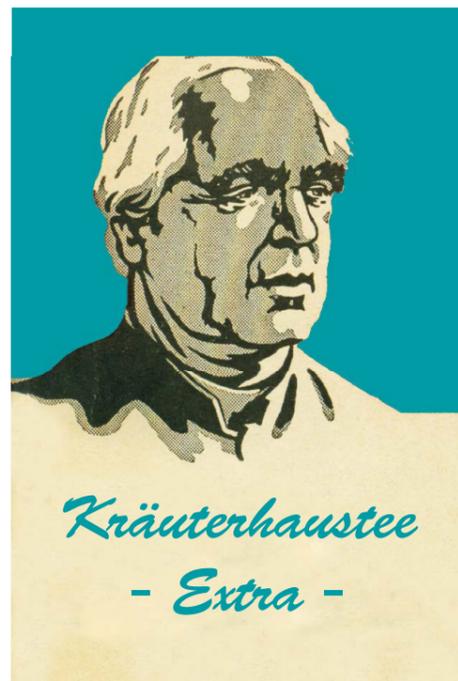
Zutaten: Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander.

Wichtiger Hinweis: Die Teemischung mit sprudelnd heißem Wasser nur Übergießen, 7 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dabei 2 – 3 mal umrühren. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges und wohlschmeckendes Teegetränk. Für Kinder ab 1 Jahr.

Dosierungsempfehlung: 4 Esslöffel auf etwa 1 Liter Wasser

Der Inhalt dieser Mischung ist für etwa 30 Tassen ausreichend. Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:

Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:
Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck/Darb
Versandservice: klauscharmberg@gmx.de
Tel.: 038233/702 441
www.verlorenes-wissen-klauscharmberg.de
Mindestens haltbar bis: 31.12.2021



Kräuterhaustee

- Extra -

Inhalt 100 g

Zutaten: Brombeerblätter, Apfel, Hagebuttenschalen, Himbeerblätter, Lemongras, Pfefferminze, Katzenpfötchen, Ringelblumenblüten, Malvenblüten.

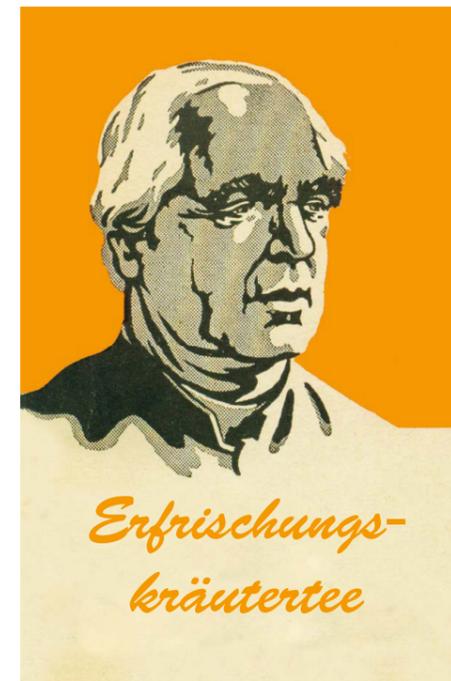
Wichtiger Hinweis: Die Teemischung mit sprudelnd heißem Wasser nur Übergießen, 7 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dabei 2 – 3 mal umrühren. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges und wohlschmeckendes Teegetränk.

Dosierungsempfehlung: 4 Esslöffel auf etwa 1 Liter Wasser

Der Inhalt dieser Mischung ist für etwa 25 Tassen ausreichend.

Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:
Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck/Darb

Versandservice: klauscharmberg@gmx.de
Tel.: 038233/702 441
Mindestens haltbar bis: 31.12.2021



Erfrischungs-kräutertee

Inhalt 100 g

Zutaten: Brombeer- und Himbeerblätter, Pfefferminze, Hagebuttenschalen und Ringelblumenblüten, Apfel, Katzenpfötchen, Malveblüten, Melisseblätter und Hibiskus.

Wichtiger Hinweis: Die Teemischung mit sprudelnd heißem Wasser nur Übergießen, 7 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dabei 2 – 3 Mal umrühren. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges und wohlschmeckendes Teegetränk.

Dosierungsempfehlung: 4 Esslöffel auf etwa 1 Liter Wasser

Der Inhalt dieser Mischung ist für etwa 25 Tassen ausreichend.

Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:
Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck/Darb

Versandservice: klauscharmberg@gmx.de
Tel.: 038233/702 441
www.verlorenes-wissen-klauscharmberg.de
Mindestens haltbar bis: 31.12.2021



Wildkräutertee

Wildkräutertee Mischung

Inhalt 100 g

Zutaten: Brombeer- und Himbeerblätter, Hagebuttenkerne, Hagebuttenschalen, Eibischblätter, Sonnenblumen-, Rosen-, Ringelblumen- und Klatschmohnblüten, Eibisch, Süßholzwurzel

Wichtiger Hinweis: Die Teemischung mit sprudelnd heißem Wasser nur Übergießen, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dabei 2-3 Mal umrühren. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges und wohlschmeckendes Teegetränk.

Dosierungsempfehlung: 4 Esslöffel auf etwa 1 Liter Wasser. Der Inhalt dieser Mischung ist für etwa 25 Tassen ausreichend.

Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:
Klaus Scharmberg • Nordseite 29 •
18375 Wieck/Darß

Versandservice: klausscharmberg@gmx.de
Tel.: 038233/702 441
www.verlorenes-wissen-klausscharmberg.de
Mindestens haltbar bis: 31.12.2021

Schlaftee



Schlaftee

Zutaten: Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel, Baldrian und Rosmarin

Wichtiger Hinweis: Die Teemischung mit sprudelnd heißem Wasser nur Übergießen, 7 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dabei 2 – 3 mal umrühren. Nur so erhalten Sie ein hochwertiges und wohlschmeckendes Teegetränk.

Dosierungsempfehlung: 4 Esslöffel auf etwa 1 Liter Wasser. Der Inhalt dieser Mischung ist für etwa 25 Tassen ausreichend.

Hergestellt und abgefüllt in Deutschland für:
Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck/Darß

Versand:
klausscharmberg@gmx.de • Tel.: 038233/702 441
www.verlorenes-wissen-klausscharmberg.de

Mindestens haltbar bis: 31.12.2020

Inhalt 100 g