

## PatientInneninformation - Appetitanregung

### 1. Teemischung

Angelikawurzel (Angelicae radix)	35 g
Schafgarbenkraut (Millefolie herba)	35 g
Tausendgüldenkraut (Centaurii herba)	10 g
Wermutkraut (Absinthii herba)	10 g
Anisfrüchte, zerstoßen (Anisi fructus)	5 g
Basilikumkraut (Basilici herba)	5 g

**Zubereitung des Tees:** 2 Teelöffel der Teemischung mit **siedendem** (NICHT kochendem!) Wasser (ca. 150 ml) übergießen, bedeckt etwa 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 1 Tasse des **frisch zubereiteten** Tees mäßig warm trinken.

### 2. Tee aus Enzianwurzel

Für 1 Tasse Tee einen **halben Teelöffel** voll mit siedendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Je eine Tasse Tee kalt oder mäßig warm eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken.

### 3. Tee aus Tausendgüldenkraut

**1 Teelöffel zerkleinertes Tausendgüldenkraut** wird mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergossen und nach 15 Minuten abgeseiht. Eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten frisch bereiteten Tee trinken.

### 4. Appetitanregende Gewürze

Anis, Basilikum, Koriander, Neugewürz

### 5. Zimtrindentee

**Ein Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Zimtrinde** wird mit ca. 150 ml heißem Wasser übergossen, zugedeckt 10 bis 15 Minuten stehen gelassen und abgeseiht. Eine halbe Stunde vor dem Essen eine Tasse frisch bereiteten Tee trinken. Der Zimt soll **nicht gekocht** werden und beim Ziehen zugedeckt werden, um eine ausreichende Ausbeute zu erhalten.

6. Auch **Alkohol** (diverse Aperitifs, Rotwein) hat appetitanregende Wirkung.