

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 5: Mein Kind schläft nicht!

**Artikel:** Guter Schlaf mit Blüten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554393>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Guter Schlaf mit Blüten

Wenn das Kleine nicht schläft, kann manchmal auch ein beruhigender und ausgleichender Tee helfen.



Die Blüten und Kräuter bekommen Sie in der Apotheke, der Drogerie und im Kräutertfachhandel – oder aus freier Natur.

Einen Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt einige Minuten ziehen lassen, abseihen. Eventuell mit Honig süßen.

### Dornröschentee

- 30 g Passionsblumenkraut
- 20 g Kamillenblüten
- 10 g Schlüsselblumenblüten
- 10 g Veilchenblüten
- 20 g Orangenblüten
- 10 g Haselnussblätter

Je nach Alter des Kindes eine bis zwei Tassen am Abend geben.



Rezept aus:

Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde, AT-Verlag

