

Heiße Diät-Helfer

Sie denken auch, gegen lästige Pfunde sei kein Kraut gewachsen? Irrtum – es gibt gesunde Grün-, Rooibusch- und Kräuterteesorten, die Sie auf dem Weg zur Wunschfigur unterstützen. Acht leckere Schlankmacher stellen wir vor. Sie enthalten ätherische Öle, Mineralstoffe und Vitamine, erfrischen und fördern Stoffwechsel-

prozesse. Wichtig: Heilkräuter sind medizinisch wirksam, also immer die empfohlene Dosierung und Anwendungsdauer beachten. Ist keine angegeben, eignen sich ungesüßte Kräutertees bei jeder Diät als erfrischende Durststiller. Übrigens: Brühen Sie lieber Bio-Produkte auf, denn in Kräutern können Gifte stecken.

Rooibusch

Schön verpackte Sonderedition in Bio-Qualität (Natur, Karamell, Vanille, Ingwer-Orange). Ohne Koffein, enthält unter anderem Eisen und Vitamin C. Je 120 g um 9 €, in aromatischeren Dosen. www.herbaria.de



Minze-Hagebutte

Eine Tasse der Kräuterteesmischung (Foto unten, mit frischer Minze aromatisiert) wirkt belebend, ist sehr bekömmlich, soll entwässern und entschlacken. 20 Teebeutel um 2 €. www.teekanne.de



Birkenblätter

Besonders geeignet für die Frühlingskur nach den Feiertagen. Sie enthalten ätherische Öle, Vitamin C und sollen entschlackend wirken. Aus Bio-Anbau. Tüte mit 50 g um 3 €. www.sonnentor.de



Grüner Mate

Belebender Bio-Kräutertee aus Argentinien mit Koffein und einem leicht herben Geschmack. Regt Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf an. Packung mit 20 Beuteln um 2 €. www.goldmaennchen-tee.de



Kräuter & Vitamine

Die Mischung *Fühl dich leicht* wirkt, so der Hersteller, entwässernd. Mit Grapefruit-Aroma, Mate, Brennnessel und Multivitamin-Komplex; aus der Apotheke. 20 Beutel um 3,50 €. www.heumann-tee.de



Grüner Hafer

Arznei-Tee aus der Apotheke. Mit Mineralstoffen wie Kieselsäure, Eisen und Zink. Unterstützt den Stoffwechsel. Mit Himbeerblättern aromatisiert. 15 Filterbeutel um 2 €. www.vollmers.info



Brennnesselblätter

Fein geschnittene Bio-Brennnesselblätter, herrlich duftend. Voller Vitamine und Mineralstoffe – leicht süßer Geschmack. Eine Tüte à 50 g um 2 €. www.teagschwendner.com



Fastenkräuter

Köstliche Mischung aus grüner Mate, Hagebuttenschalen, Anis, Fenchel, Himbeerblättern, Brombeeren und schwarzen Johannisbeeren. Eine Tüte mit 75 g Tee um 3 €. www.paul-schrader.de

