

## ■ Die Mitglieder des Arbeitskreises Familie & Gesundheit sind:

Cornelia Willius-Senzer, MdL  
Tanzschule Willius-Senzer



Dr. med. Cynthia Delmo  
Gesundheitsamt Landkreis Mainz-Bingen



Waltraud Platte  
Seniorenbeirat der Stadt Mainz

Hans-Josef Schmitz  
Oberstudiendirektor a. D.

Birgit Monique Ritter  
Apothekerin, Mainz

Jean van Koeverden  
IKST.de Mainz



Anne Stein  
Caritasverband Mainz e. V.

LOKALE **BÜNDNISSE**  
FÜR **FAMILIE**

## ■ Wer wir sind:

Wir sind Mitglieder im Arbeitskreis „Familie & Gesundheit“ und bilden das „Mainzer Bündnis für Familien“, das 2005 in Mainz gegründet wurde.

Wir alle schätzen das Familienleben. Uns liegt etwas an der Familie. Wir wollen, dass es Familien gut geht, und wir wollen einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Wenn Sie Interesse haben, bei uns mitzuarbeiten, melden Sie sich, wir freuen uns.

*Dieser Handzettel entstand mit Unterstützung der Stadt Mainz.*

---

### Kontakt:

Mainzer Bündnis für Familien  
Arbeitskreis „Familie & Gesundheit“  
c/o Caritasverband Mainz e. V.  
Anne Stein  
Greibenstraße 9, 55116 Mainz  
Telefon 06131/2846-36  
E-Mail a.stein@caritas-mainz.de

## Geschmackvoll und gesund: **Kräutertee**



LOKALE **BÜNDNISSE**  
FÜR **FAMILIE**

Mainzer Bündnis für Familien  
„Arbeitskreis Familie & Gesundheit“

# Eine geschmackvolle, gesunde Alternative

## Immer nur Mineralwasser trinken?

- Das muss nicht sein. Die Kräuter der Natur als Tee zu nutzen, war zu allen Zeiten angesagt. Bei richtiger Anwendung dienen sie dem Wohlbefinden und der Gesunderhaltung.
- Besonders der ältere Mensch hat nicht mehr so häufig Durst und läuft dadurch Gefahr auszutrocknen und in eine gesundheitliche Schieflage zu geraten. Neben Mineralwasser und Säften bieten sich wohlschmeckende Tees an. Sie sind als Teebeutel einfach in der Zubereitung. Sie können eine präventive und gesundheitliche Wirkung haben.
- Bei der Auswahl der Tees sollte auf Qualität und Konzentration der Kräuter geachtet werden. Kräutertees sind sehr beliebt und hilfreich. Hier einige bewährte Empfehlungen, besonders für Senioren, ohne Nebenwirkungen und auch bedenkenlos in Kombination mit Medikamenten verträglich. Fenchel, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Pfefferminze und Salbei. Als Einzeltees oder in Kombinationen sind diese Kräuter in Reformhäusern und Apotheken als Qualitätsprodukte erhältlich.

## Unsere Tee-Tipps für Sie:

### ■ Pfefferminz

Entkrampfende Wirkung bei Magen-Darm-Problemen, seniorengerecht.

### ■ Kamille - **VORSICHT!**

Entzündungshemmende Wirkung. Sie gehört zur Gruppe der Korbblütler, kann Unverträglichkeiten hervorrufen, deshalb **keine** dauerhafte Anwendung.

### ■ Melisse, Passionsblume, Hopfen

Beruhigende und schlaffördernde Wirkung

### ■ Fenchel, Anis, Kümmel

Blähungshemmender Tee, der schon bei Babys und Kindern erfolgreich eingesetzt wird, und deshalb dauerhaft anwendbar ist.



### ■ Salbei

Im Erkältungsbereich, besonders bei Hals-schmerzen aber auch bei Magenproblemen

### ■ Holunder

Zum dauerhaften Genießen. Anwendbar bei Husten, Heiserkeit. Wohltuend gut schmeckender Tee.

## Empfehlung:

Drei bis fünf Tassen Tee pro Tag. Diese Tees sind dauerhaft anwendbar, außer Kamille.

*Ihr Team "Familie & Gesundheit"  
Mainzer Bündnis für Familien*