

## Den Stoffwechsel ankurbeln mit Fenchel

BAD WALDSEE - Begleitend zur Gewichtsreduktion oder allgemein bei Fastenkuren empfiehlt Dr. Vinzenz Mansmann seinen „Stoffwechseltee“.

Von unserer Mitarbeiterin  
Dagmar Brauchle

Die Mischung besteht aus Birkenblättern, Fenchel- und Hagebuttenfrüchten, Malven-, Kamillen-, Schlehdorn- und Lindenblüten, Löwenzahnwurzel, Melissen- und Pfefferminzblättern und Stiefmütterchenkraut.

Dieser Tee beeinflusst alle stoffwechselbedingten Beschwerden positiv, wie schlechte Verdauung, mangelnde Harnausscheidung, Leberbeschwerden oder bestimmte Formen von Hautkrankheiten. Birkenblätter aktivieren die Nieren und fördern die Entschlackung über die Harnwege, die schweißtreibenden Lindenblüten sorgen für die Entgiftung über die Haut. Löwenzahn aktiviert die Leber, unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Fenchel und Schlehdorn regen die Darmtätigkeit an, Malve und Kamille wirken entzündungshemmend und beruhigen die Schleimhaut. Pfefferminz entkrampft den gesamten Bauchraum und verbessert mit Hagebutten und Kamille den Geschmack.

Der „Stoffwechseltee“ kann regelmäßig getrunken werden, am besten einmal monatlich über eine Woche. Er hilft besonders nach dem Winter bei der Regeneration und beugt der Frühjahrsmüdigkeit vor. Alle Stoffwechselorgane kommen in Schwung.  
Zubereitung: Einen gehäuften Esslöffel für zwei Tassen heiß übergießen, drei bis fünf Minuten ziehen lassen.