

**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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**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

