



Einkaufsliste Webinar „Gehirndoping mit Getränken: Tee-Varianten“

08.09.2022 19:00 Uhr | www.nerven-power.de

Wichtig: Es gibt für die einzelnen Tage unterschiedliche Tee-Varianten – wählen Sie aus, was Ihnen gefällt und/oder welche Zutaten Sie schon zu Hause haben – Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen 😊. Der Zugang zu den Unterlagen und Infos der Praxistage bleibt Ihnen erhalten, so dass Sie auch in den kommenden Wochen in Ruhe Weiteres aus dem Kurs ausprobieren können.

Tag und Thema	Verwendete Tee-Sorten	Empfehlenswerte Einkaufsquellen: Bitte falls möglich Bio-Qualität wählen! Sie können natürlich auch andere Teegeschäfte vor Ort oder online nutzen.			
		Tea & More https://www.teaandmore-online.com	My cup of tea https://www.mycupoftea-shop.com	Direkt vom Feld https://direktvomfeld.eu	Andere (Links finden Sie unter der Tabelle)
1 Sich erden & leicht fühlen	Kombucha	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> • Selbst fermentiert • Fairment • Kombuchery
	Pu Erh	X	X (mit Blutorangenaroma)	-	<ul style="list-style-type: none"> • Tezen (u.a. portioniert)
2 Tag & Nacht: Gegensätze kosten	Kukicha	X	X	-	<ul style="list-style-type: none"> • Tezen
	Guayusa	X	-	-	<ul style="list-style-type: none"> • Sunday Natural
	Matcha	Matcha Hikari	X	-	<ul style="list-style-type: none"> • Tezen
3 NervenPower: Stimmung & Gehirnleistung	Hibiskusblüten	X	-	-	<ul style="list-style-type: none"> • TeeGschwendner
	Igelstachelbart (Heridium, Pilzpulver)	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> • Sunday Natural • TerraElements
	Bergamotteöl, ätherisch, für die Küche	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> • Taoasis • Primavera
4 In der Ruhe liegt die Kraft	Hochwertiger Schwarz-, Grün- oder Oolongtee nach Wahl. Top-Adressen: My cup of Tea oder Teezen				
5 Rinde, Beere, Stumpf & Stiel	Lapacho	X	-	-	
	Wacholder	X	-	X	
	Honeybush	X	-	-	

Tag und Thema	Verwendete Tee-Sorten	Tea & More https://www.teaandmore-online.com	My cup of tea https://www.mycupofteashop.com	Direkt vom Feld https://direktvomfeld.eu	Andere (Links finden Sie unter der Tabelle)
6 Weisheit anderer Kulturen	Wayanad Chai-Tee	-	-	X	Für einen selbst angesetzten Chai: Zimtpulver, Ingwerpulver, Kakaopulver, Gewürznelken, grüner Kardamom, schwarze Pfefferkörner
	Kreuzkümmelsamen Ingwer: frisch oder Pulver			X X (Pulver)	Frische Bio-Ingwerwurzel aus dem Supermarkt
7 Kochen und Backen mit Tee	Jasmin-Tee	Chung Hao oder Superior	Jasmin Yuncui	- -	• Tezen • Tezen
	Matcha	Matcha for cooking	X	-	
	Grüntee (z.B. Sencha)	X	X	-	• Tezen

- Fairment: <https://shop.fairment.de/collections/kombucha>
- Kombuchery: <https://kombuchery.de>
- Tezen (sehr edle Sorten, entsprechend kostspielig): <https://www.tezen.eu>
- Sunday Natural:
 - Igelstachbart (Heridium): <https://www.sunday.de/bio-heridium-pulver-rohkost.html>
 - Guayusa <https://www.sunday.de/guayusa-tee-bio-ecuador>
- TeeGschwendner: <https://www.teegschwendner.de/Hagebutte-Hibiskus-Bio/101441>
- TerraElements: <https://www.terraelements.de/superfoods-rohkost/vitalpilze/bio-heridium-pulver-100-g.html?listtype=search&searchparam=heridium>
- Taoasis, Bergamotteöl für die Küche von der Marke „Baldini“: <https://taoasis.com/baldini-bio-aroma-bergamottoel-bio-demeter>
- Primavera: Bergamottenöl von „Vegaroma“ (derzeit vergriffen)