



## Guten Morgen Stoffwechsel Tee

### Mate

Mate gehört zu den stärksten natürlichen Pflanzen, wenn es darum geht, den Stoffwechsel am Morgen zu aktivieren. Er fördert die Lipolyse (Fettfreisetzung aus den Zellen), steigert die Thermogenese und liefert einen sanften Energie-Kick ohne typische Kaffee-Nervosität. Ideal, um den Körper direkt in den „Fettverbrennungsmodus“ zu bringen.

### Brennnesselblätter

Brennnessel wirkt stark entwässernd, entzündungshemmend und fördert die Filtration über Niere und Harnwege. Dadurch werden Stoffwechselendprodukte schneller ausgeschieden. Ein entlasteter Organismus verbrennt effizienter – ein zentraler Punkt jeder Stoffwechselkur.

1

### Pfefferminze

Pfefferminze beruhigt die Verdauung, fördert die Gallentätigkeit und löst leichte Krämpfe. Das verbessert die Nährstoffaufnahme und reduziert Völlegefühl. Gleichzeitig wirkt die frische Menthol-Komponente belebend und klärend.

### Zitronengras

Zitronengras unterstützt den Lymphfluss und hilft dabei, Wasseransammlungen abzubauen. Es wirkt leicht antibakteriell und bringt gleichzeitig ein natürliches Gefühl von Leichtigkeit und Frische – perfekt für den Start in den Tag.

### Ingwer

Ingwer ist ein natürlicher Thermogenese-Booster. Er erhöht die Wärmeproduktion im Körper, was nachweislich den Kalorienverbrauch steigert. Zusätzlich wirkt er entzündungshemmend und stärkt Magen und Kreislauf.

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official



3level Health Optimization GmbH, Heerstr. 2, 14052 Berlin

## Ringelblume (Calendula)

Die Ringelblume wirkt beruhigend auf die Schleimhäute des Verdauungstrakts, unterstützt die Regeneration der Darmflora und fördert sanfte Entgiftungsprozesse. Sie rundet das Kräuterprofil mit einer harmonisierenden Wirkung ab.

## Orangenschale

Orangenschale enthält Bitterstoffe – wichtig für Leber, Galle und Fettverdauung. Gleichzeitig liefern die ätherischen Öle eine leichte, natürliche Stimmungsaufhellung und fördern die innere Wachheit.

## Warum diese Mischung so gut funktioniert?

2

Die Kombination dieser Kräuter arbeitet wie ein abgestimmtes Team:

Mate bringt Energie und kurbelt die Fettverbrennung an, während Brennnessel und Zitronengras überschüssige Flüssigkeit und Stoffwechselrückstände ausleiten. Ingwer erhöht zusätzlich die Wärmeproduktion – ein echter Push für den Kalorienverbrauch. Pfefferminze, Ringelblume und Orangenschale sorgen dafür, dass Verdauung, Leber und Galle optimal mitziehen und der Magen-Darm-Trakt harmonisch arbeitet.

Das Ergebnis:

Ein Tee, der nicht nur wach macht, sondern den Stoffwechsel von mehreren Seiten gleichzeitig aktiviert – Energie, Verdauung, Entwässerung, Fettstoffwechsel und Thermogenese. Genau die Kombination, die eine Stoffwechselkur am Morgen braucht.

### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official



## BodyLove Tee

Der BodyLove-Tee ist eine sanfte, aber sehr wirksame Mischung, die darauf ausgelegt ist, den Körper zu entlasten, Wasseransammlungen zu reduzieren, den Stoffwechsel zu harmonisieren und emotional ein Gefühl von Leichtigkeit und Körperverbundenheit zu fördern.

### Löwenzahnblätter

Löwenzahn ist eines der stärksten Kräuter für Leber und Galle.

Er unterstützt die Fettverdauung, entlastet das Entgiftungssystem und fördert die Ausleitung über Niere und Darm.

Im Kontext „Body Love“: Löwenzahn bringt den Körper spürbar in Balance und reduziert das Gefühl von Schwere.

3

### Weißdornblätter mit Blüten

Weißdorn ist ein Herz- und Kreislaufkraut – und perfekt für emotionalen Body-Love.

Er wirkt beruhigend, reguliert Herzrhythmus und Kreislauf und löst sanfte innere Anspannung.

Für viele Kundinnen ist Weißdorn ein Kraut, das „das Herz öffnet“ und innere Ruhe schafft.

### Hagebuttenschalen

Hagebutte liefert viel Vitamin C, stärkt das Immunsystem und wirkt leicht entwässernd.

Ideal, um den Stoffwechsel während einer Abnehm- oder Entlastungsphase zu unterstützen.

Zusätzlich fördern die Fruchtsäuren die Verdauung und bringen Frische in die Mischung.

### Brennnesselblätter

Ein starkes Entwässerungs- und Ausleitungskraut.

Es hilft, eingelagerte Flüssigkeit loszulassen, stärkt die Niere und reduziert „Wassergewicht“.

Perfekt für Frauen, die sich aufgebläht oder schwer fühlen.

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official



### Lemongras

Lemongras bringt Leichtigkeit – auf Stoffwechsel- und auf emotionaler Ebene.

Es wirkt antibakteriell, entlastet den Magen-Darm-Trakt und hilft dem Körper, überschüssige Flüssigkeit abzubauen.

Der frische Duft sorgt für ein „leichteres Körpergefühl“.

### Ringelblume (Calendula)

Calendula regeneriert Schleimhäute, bringt Ruhe in den Darm und harmonisiert die Verdauung.

Außerdem unterstützt sie das Lymphsystem – wichtig bei Wasseransammlungen und tragem Stoffwechsel.

4

### Wie das Zusammenspiel wirkt

Die Mischung ist so aufgebaut, dass sie gleichzeitig:

#### 1. Entwässert und entlastet

\* Brennnessel + Lemongras + Hagebutte

Diese Kräuter helfen, überschüssige Flüssigkeit auszuleiten, was sofort ein leichteres Körpergefühl erzeugt.

#### 2. Leber & Galle aktiviert

\* Löwenzahn

Dadurch arbeitet der Fettstoffwechsel besser und der Körper kommt aus der Trägheit.

#### 3. Verdauung & Darmharmonie unterstützt

\* Ringelblume + Hagebutte

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official



3level Health Optimization GmbH, Heerstr. 2, 14052 Berlin

Eine ruhige Verdauung bedeutet weniger Blähungen, weniger Druck im Bauch und ein verbessertes Bauchgefühl.

#### 4. Emotionale Balance herstellt

##### \* Weißdorn

Dieses Kraut macht die Mischung nicht nur körperlich, sondern auch emotional wirksam.

Weißdorn bringt Ruhe, Erdung und Herzbalance – perfekt für Frauen, die wieder in Frieden mit ihrem Körper kommen wollen.

#### 5. „Body Love“-Effekt

Das Zusammenspiel erzeugt genau das, was der Name verspricht:

- \* weniger Schwere
- \* weniger Wasseransammlungen
- \* weniger innerer Druck
- \* mehr Ruhe
- \* mehr Körperverbundenheit
- \* ein rundum harmonisiertes Körpergefühl

5

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official



## **Warum die beiden Tees nur 12 Wochen am Stück getrunken werden sollten:**

Die Kräuter im Stoffwechseltee wirken auf Entgiftung, Thermogenese, Verdauung, Lymphfluss und Fettstoffwechsel. Diese Effekte sind gewünscht – aber sie sind aktivierend. Wird der Körper über viele Monate ohne Pause stimuliert, kann Folgendes passieren:

### 1. Regulierung der Ausscheidungsorgane

Kräuter wie Brennnessel oder Zitronengras fördern Entwässerung und Ausleitung. Bei zu langer Anwendung könnten Niere und Lymphe in eine Art „Überarbeitungsmodus“ gehen. Eine Pause bringt sie zurück in ihren natürlichen Rhythmus.

### 2. Vermeidung einer Gewöhnung

Der Körper passt sich an alles an, was er dauerhaft bekommt. Thermogene Kräuter wie Mate oder Ingwer verlieren mit der Zeit an Effekt. Eine Pause verhindert diese Toleranzentwicklung – und sorgt dafür, dass der Tee bei der nächsten Runde wieder maximal wirkt.

### 3. Schonung des Mineralstoffhaushalts

Entwässernde Kräuter wirken zwar sanft, aber über mehrere Monate können sie den Elektrolythaushalt beeinflussen. Eine Pause schützt vor einem schleichenden Mangel.

### 4. Balance für den Verdauungstrakt

Pfefferminze, Ringelblume und Orangenschale regulieren die Verdauung sehr effektiv. Wenn solche Kräuter dauerhaft verwendet werden, gewöhnt sich der Darm zu sehr an diese Unterstützung. Die Pause stellt die natürliche Eigenregulation wieder her.

### 5. Ganzheitliche Gesundheitsrichtlinien

#### **Im phytotherapeutischen Standard gilt:**

- Stark wirksame Aktivkräuter sollten in Zyklen eingesetzt werden.
- 12 Wochen sind ein gängiger Zeitraum, in dem der Körper optimal profitiert, ohne überlastet zu werden.

#### **Was die Pause bewirkt:**

- Mineralstoffe stabilisieren
- seinen Wasserhaushalt selbst regulieren
- den Stoffwechsel wieder eigenständig balancieren
- Reize bei der nächsten Tee-Kur besser aufnehmen

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official





## Warum der Stoffwechseltee genau 8 Minuten ziehen muss?

Die Kräuter im Guten-Morgen-Stoffwechseltee haben unterschiedliche Wirkstoffe, die sich in unterschiedlichen Geschwindigkeiten aus dem Pflanzenmaterial lösen. Die 8 Minuten sind der Punkt, an dem sich alle relevanten Inhaltsstoffe optimal entfalten – ohne dass der Tee zu stark oder unangenehm bitter wird.

### Hier die wichtigsten Gründe:

#### 1. Thermogene Kräuter brauchen längere Zeit (Mate, Ingwer)

Mate und Ingwer geben ihre aktivierenden, stoffwechselanregenden Stoffe (u. a. Koffein/Mathein, Gingerole) erst nach mehreren Minuten vollständig ab.

- Zu kurze Ziehzeit: der aktivierende Effekt bleibt schwach
- 8 Minuten: optimale Freisetzung ohne Überextraktion
- Zu lange: zu hoher Bitterstoffanteil, Magenreizungen möglich

#### 2. Entwässernde und ausleitende Kräuter (Brennnessel, Zitronengras)

Diese Kräuter entfalten ihre Wirkung erst ab 6–8 Minuten, da die Mineralsalze, Flavonoide und entwässernden Aktivstoffe Zeit brauchen, um in ausreichender Menge ins Wasser überzugehen.

- Kürzer als 8 Minuten: deutlich schwächere Ausleitung
- Länger: kein Zusatznutzen – der Geschmack kippt

#### 3. Verdauungsunterstützende Kräuter (Pfefferminze, Ringelblume, Orangenschale)

Hier ist die Balance empfindlich:

- \* Pfefferminze wird bei langer Ziehzeit schnell sehr dominant.
- \* Orangenschale gibt intensive Bitterstoffe frei, die ab >10 Minuten zu stark werden.
- \* Calendula (Ringelblume) benötigt dagegen Zeit, um ihre beruhigenden Schleimstoffe vollständig abzugeben.

Die 8 Minuten sind der Punkt, an dem alle drei in Einklang stehen.

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official



+49 (0) 30 258 144 314



info@3level-abnehmen.de



www.3level-abnehmen.de

3level Health Optimization GmbH, Heerstr. 2, 14052 Berlin

#### 4. Die Mischung ist exakt auf 8 Minuten abgestimmt

Bei Stoffwechseltees ist nicht ein Einzelkraut entscheidend, sondern die Synergie. Wir haben diese Zeit so festgelegt, dass:

- \* Aktivierung
  - \* Entwässerung
  - \* Verdauungsbalance
  - \* Geschmack
  - \* Magenverträglichkeit
- optimal zusammenspielen.

Unter 8 Minuten entsteht ein „schwacher“ Tee – über 8 Minuten wird er zu intensiv und kann einzelne Kräuter überbetonen.

8

#### Adresse

3level Health Optimization GmbH  
Heerstr. 2  
14052 Berlin

#### Geschäftsführerin

Tanja Bastek

#### Umsatzsteuer-ID

13/536/02378

#### Steuernummer

HRB 260110 B  
Amtsgericht Charlottenburg

#### Bankverbindung

N26 Bank  
IBAN DE71 1001 1001 2793 0751 24  
BIC NTSBDE33XXX



3level.berlin



3level\_official