

## Inhaltsverzeichnis

- Warum dieses Buch?...8
- Cleopatra – Traumfrau der Antike ...11

### Schönheitsrezepte aus der antiken Welt

- *Das Peeling der Aphrodite* ...13
- *Do-it-yourself Beauty-Badelotion* ...14
- *Das „Schön-wie-Cleopatra-Bad“* ...15
- *Cleopatras Lavendelbad* ...16
- *Gesichts lotion a la Nofretete* ...19
- *Baden wie im alten Rom* ...20
- *Bienenwachs Badekugeln selbst herstellen* ...22
- *Römisches Kräuterbad* ...22
- *Intimpflege auf römisch* ...23
- *Intimpflegeöl* ...22
- *Leichte Beine auf alte Art* ...25

### Kulinarisches aus der alten Welt ...27

- *Cleopatras Lieblingssünde - Gut fürs Herz und bei Bluthochdruck* ...28
- *Dattelbällchen selbst gemacht* ...30
- *Mit Bockshornklee den Cholesterinspiegel senken und das Risiko für einen Herzinfarkt um bis zu 25% senken*...31
- *So steigern Stillende die Milchproduktion um bis zu 500%* ...31
- *Elixier zur sichtbaren Verbesserung der weiblichen Schönheit* ...33
- *Fruchtbarkeitsstörungen und Menstruationsschmerzen lindern, die männliche Potenz steigern und erektile Dysfunktion abschwächen* ...34
- *Alterungsprozess verlangsamen, Zellen vor Verschleißschäden schützen und dem Wachstum von Krebszellen vorbeugen* ...35
- *Cleopatras Stillkugeln* ...37
- *Der Kindbetttrunk der Königin Alienor von Aquitanien* ...38

### Mittelalterliche Gesundheitsrezepte ...46

- *Der Wochenbett Met* ...47
- *Honigbrot für königliche Mamas* ...48
- *Energiekekse für den königlichen Wochenblues nach Hildegard von Bingen* ...49
- *Hildegards Ringelblumencreme abgewandelt* ...51
- *Hildegards „Böse Geister“ Vertreiber* ...53
- *Das legendäre Jugendelixier der Königin von Ungarn* ...54
- *Die „Heil – und Kochkunst“ der Welserin* ...57
- *Kulinarische Rezepte aus dem Hause Welser* ...58

## **Die Schönheitsgeheimnisse der Mätressen und Lebedamen ...67**

- *Dianes Rosenessig ...69*
- *Die Waffen der Lola Montez ...69*
- *Zahnpasta a la Lola ...70*
- *Lolas Handcreme ...71*
- *Verführung a la Lola ...72*
- *Der Duft der George Sand ...73*

## **Kaiserliche Genüsse a la Maria Theresia ...76**

- *Kulinarik am Wiener Hof neu interpretiert: Cafe Maria Theresia ...77*
- *Kaiserliche Schokolade neu interpretiert ...78*
- *Torte zu Ehren Theresiens ...80*

## **Gesundheitstipps vom Kaiserhof ...82**

- *Vaginalpflege a la Theresien ...83*
- *Maria Theresia und der Aderlass ...88*
- *Der Essig der Diebe – die Pestessenz - gegen Bakterien – und Viren ...90*
- *Die Romanows – die letzten Zaren Russlands ...92*
- *Erdbeeren Romanov ...93*

## **Marie Antoinette- It-Girl des Rokokos ...94**

### **Kulinarisches vom französischen Königshof ...93**

- *Brioche a la Marie Antoinette ...101*
- *Marie Antoinette - Torte ...102*
- *Schokolade Maria Antonia ...106*

## **Schönheitstipps vom französischen Hof ...107**

- *Handcreme der Queen of Rokoko - abgewandelt ...108*

## **Victoria von England – die Großmutter Europas ...111**

### **Kulinarik am viktorianischen Hof ...113**

- *Victorias Sandwich Cake – low carb abgewandelt ...114*
- *Victorias Porridge ...116*

## **Die Schönheitsgeheimnisse der Maharanis ...117**

- *Zahnreinigung auf ayurvedisch ...119*
- *Zähne natürlich putzen ...120*
- *Mundspülung ...122*
- *Nasya – die Nasenpflege der Maharanis ...125*
- *Vorgehen a la Carina ...125*

- *Schönheitstipps aus dem alten Indien: Haarpflege a la Maharani ...127*
- *Gesichtspflege a la Maharani ...130*
- *Tipps für die Herrenrasur ...132*
- *Massagen – eine Wohltat für Maharanis ...133*

#### **Kulinarisches aus dem alten Indien – neu interpretiert ...135**

- *Palak Paneer – der Klassiker aus Indien ...135*
- *„Kitchari“ ayurvedische Nahrung für kranke Maharanis ...137*
- *Mango Lassi – der perfekte Nachtisch im Sommer ...139*

#### **Gesundheitstipps der chinesischen Kaiserinnen ...140**

- *Gesundheitsrezepturen aus dem alten China: Beifuß – Artemisia annuale ...142*
- *Ginseng – ein Tonikum für Jung und Alt ...144*
- *Reishi – Immunmodulation aus dem fernen Osten ...146*
- *Shiitake – der „essbare“ Vitalpilz ...147*
- *Rosenwurz – Rhodiola – der Wächter der Lunge ...148*
- *Chinesische Engelwurz – dong quai – der Hormonbooster ...149*
- *Ginkgo – ein wacher Geist ...150*
- *Weitere Gesundheitskünste der TCM ...153*
- *Congee – asiatisch gesund in den Tag starten – pure Heilnahrung ...155*

#### **Sisi – die schönste Kaiserin aller Zeiten ...157**

- *Schönheitsrezepte von Elisabeths Hof ...164*
- *„Blütentoilettenwasser“ - Rezept anno 1898 - abgewandelt ...165*
- *Sisis geliebtes Veilchen – neu interpretiert ...166*
- *Wider die Sonne – von mir neu interpretiert ...167*
- *Meine Sonnencreme – von Sisi inspiriert ...168*
- *Gesichtsreinigung und Pflege a la Sissi ...168*
- *Sisis Haarshampoo – neu interpretiert ...171*
- *Bier Honig Shampoo ...172*
- *Honig Ei Shampoo ...173*
- *Sisis Haarwasser ...174*
- *Badewonne – abgewandeltes Rezept ...180*
- *Pomade für den Bart ...181*

#### **Kulinarisches vom Wiener Hof ...182**

- *Kaiserinnenschmarrn ...183*
- *Sisis Veilchen-Eis ...184*
- *Das süße Laxenburger Veilchen ...187*

- *Anna Pawlowa, die Königin des Balletts ...188*
- *Die Pavlova ...189*
- *Queen Mums Jugendelixier ...191*
- *Englischer Punsch ...193*
- *Blutorangen Gin ...194*
- *Queen Mums Chai ...195*
- *Summer Tea ...197*
- *Queen Mums Lieblingskuchen ...198*
- *Die Lieblingsplätzchen der Queen ...199*

#### **Schönheitsrezepte vom englischen Hof ...201**

- *Englands Rose ...202*
- *Greta – die göttliche Garbo ...203*
- *Die „göttliche Haarspülung“ – neu interpretiert ...204*
- *Kate – die moderne „Queen“ ...205*
- *Ingwer Kekse a la Kate ...206*
- *Kates Schönheitselixier ...207*

**Bezugsquellen ...210**

**Rezeptregister zum Nachschlagen ...215**

**Quellenverzeichnis ...218**

**Bildverzeichnis ...223**