

<b>LIEBESZAUBER-BEET</b>	<b>60</b>	<b>STARKE-ABWEHR-BEET</b>	<b>88</b>
Das Pflanzjahr im Liebeszauber-Hochbeet	62	Das Pflanzjahr im Vorbeugungs-Hochbeet	90
Rezepte Liebeszauber-Beet	64	Rezepte zur Vorbeugung	92
Energy Balls mit Brennesselsamen	64	Erkältungssirup	92
Liebeszaubertee	65	Erkältungstee mit Zistrose	93
Räuchermischung „Liebeszauber“	65	Pflanzliches Antibiotikum	94
Hexentalisman	66	Immunstärkendes Oxymel	95
Baderitual für mehr Liebe im Leben	68		
Kerzenritual für deine Liebeswünsche	69		
<b>ERKÄLTUNGSKRÄUTER-BEET</b>	<b>70</b>	<b>RAUCHER-BEET</b>	<b>96</b>
Das Pflanzjahr im Erkältungs-Hochbeet	72	Das Pflanzjahr im Räucher-Hochbeet	98
Rezepte bei Erkältungen	75	Übers Räuchern	101
Eibischsirup	75	Rezepte für Räuchermischungen	104
Echinaceatinktur	76	Reinigende Räuchermischung	104
Erkältungskräuterhonig	77	Entspannende Räuchermischung	104
Erkältungstee	78	Seelensonnen Räuchermischung	105
Hustentee	79	Finde deine Mitte Räucherung	105
<b>BAUCHWOHL-BEET</b>	<b>80</b>	<b>FÜHL-DICH-WOHL-BEET</b>	<b>106</b>
Das Pflanzjahr im Bauchwohl-Hochbeet	82	Das Pflanzjahr im Hautpflege-Hochbeet	108
Rezepte bei Verdauungsproblemen	84	Rezepte zur Hautpflege	110
Salbeisirup	84	Vogelmierensalbe	110
Rosmarintinktur	85	Gänseblümchensalbe	111
Bauchwohltee	86	Beruhigender Balsam	112
Bauchwohlhonig	87	Immortellenöl	113
		Räuchermischung „Harmonie“	114
		<b>PFLANZENPORTRÄTS</b>	<b>116</b>
		<b>EIN PAAR GRUNDLAGEN</b>	<b>137</b>
		Wie verarbeite ich meine Kräuter?	137
		Über die Autorin	143