

## LIEBESZAUBER-BEET 60

Das Pflanzjahr im  
Liebeszauber-Hochbeet 62

Rezepte Liebeszauber-Beet 64

Energy Balls mit Brennesselsamen 64

Liebeszaubertee 65

Räuchermischung „Liebeszauber“ 65

Hexentalisman 66

Baderitual für mehr Liebe im Leben 68

Kerzenritual für deine Liebeswünsche 69

## ERKÄLTUNGSKRÄUTER-BEET 70

Das Pflanzjahr im  
Erkältungs-Hochbeet 72

Rezepte bei Erkältungen 75

Eibischsirup 75

Echinaceatinktur 76

Erkältungskräuterhonig 77

Erkältungstee 78

Hustentee 79

## BAUCHWOHL-BEET 80

Das Pflanzjahr im  
Bauchwohl-Hochbeet 82

Rezepte bei Verdauungsproblemen 84

Salbeisirup 84

Rosmarintinktur 85

Bauchwohltee 86

Bauchwohlhonig 87

## STARKE-ABWEHR-BEET 88

Das Pflanzjahr im  
Vorbeugungs-Hochbeet 90

Rezepte zur Vorbeugung 92

Erkältungssirup 92

Erkältungstee mit Zistrose 93

Pflanzliches Antibiotikum 94

Immunstärkendes Oxymel 95

## RAUCHER-BEET 96

Das Pflanzjahr im  
Räucher-Hochbeet 98

Übers Räuchern 101

Rezepte für Räuchermischungen 104

Reinigende Räuchermischung 104

Entspannende Räuchermischung 104

Seelensonne Räuchermischung 105

Finde deine Mitte Räucherung 105

## FÜHL-DICH-WOHL-BEET 106

Das Pflanzjahr im  
Hautpflege-Hochbeet 108

Rezepte zur Hautpflege 110

Vogelmierensalbe 110

Gänseblümchensalbe 111

Beruhigender Balsam 112

Immortellenöl 113

Räuchermischung „Harmonie“ 114

## PFLANZENPORTRÄTS 116

## EIN PAAR GRUNDLAGEN 137

Wie verarbeite ich meine Kräuter? 137

Über die Autorin 143