

Inhalt

Vorwort 6

Einführung 8

Haus und Heim 10

SAUBER MACHEN 12

Holzreinigungstücher

Bienenwachs-Möbelpolitur

Eimer für den Frühjahrsputz

Waldesfrischer Fußbodenreiniger

Allzweck-Orangenreiniger

Reinigen ohne Chemikalien

Glas reinigen

Das Wunder der Zitrone

WÄSCHE MACHEN 26

Haushalts-Fleckensalz

Flecken

Top-Tipps: So bleibt weiße Wäsche weiß

Wollige Trocknerbälle

Wäschekorb aus Draht

Textilfrischespray

KÜCHE 36

Einkaufstasche

Wiederverwendbare Bienenwachs-Verpackung

Glas- und Flaschenpflege

Kräutertrockner aus Weidenruten

Ernteschürze

Stoffbeutel

RUND UMS HAUS 52

Selbst gemachte Dekofarbe

Nostalgische Patchwork-Daunendecke

Kerze im Glas

Energiespartipps

Selbst gemachte „Smudge Sticks“

Stoffkaschierte Decken

Feueranzünder

Das Wunder der Eierschale

Bambus-Duftdiffuser

Im Garten 68

Kräuter
Natürliche Nährstoffanreicherung für Erde
Gartenfreunde
Fensterbanksalat
Pflanzenelixier
Kompost-Verstärker
Deko-Pflanzenmarker
Was hat Saison?
Essbare Wildpflanzen
Bienen helfen
Das Wunder des Honigs
Vogelfutterflasche
Hühner halten

Gesundheit aus der Natur 90

Unverzichtbarer Essig
Selbst gemachter Apfelessig
Heilmittel aus der Küche
Wohltäter Knoblauch
Kräuterhonig
Löwenzahnsirup
Ingwerwickel
Borretsch-Honig-Tee zur Rekonvaleszenz
Zitronen-Honig-Linderungsmittel
Bleib-Gesund-Sirup
Kümmeltee für den Bauch
Zitronenmelissensalbe
Duft-Badezusätze
Buttermilchwickel gegen Sonnenbrand

Schönheit aus der Natur 114

Mandel-Rosenwasser-Reinigungscreme
Das Wunder des Lavendels
Akne-Gesichtswasser
Honigseife
Sonnige Sonnenblumenkernmaske
Festes Bienenwachsparfüm
Aufgebrühte ätherische Öle
Lavendel-Apfelessig-Gesichtswasser
Umgang mit ätherischen Ölen
Brennnessel-Kamillen-Haarspülung
Kräuter-Haarspülungen
Eier-Haarkur
Lederner Nagelpolierer
Bienenwachs-Nagelpflege

Bezugsquellen und Informationen 139

Register 140

Impressum und Danksagung 143