

# Inhalt

---

Vorwort 6

Einführung 8

## Haus und Heim 10

---

### **SAUBER MACHEN 12**

- Holzreinigungstücher
- Bienenwachs-Möbelpolitur
- Eimer für den Frühjahrsputz
- Waldesfrischer Fußbödenreiniger
- 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 Bienenwachsparfum  
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