

# Inhalt

---

Vorwort	6
<b>Rezepte</b>	<b>12</b>
<b>Start in den Tag</b>	<b>14</b>
Salbei-Mundspülung	15
Melissenbalsam	16
Sauerhonig	18
Morgenkräutertee	20
Kaffeewürze	22
<b>Vormittag</b>	<b>24</b>
Einklang-Kräuterbutter	25
Kräuter gemixt	26
Kamillenpolsterchen	28
Gleichklang-Tinktur	30
Augentrost-Augenbad	32

<b>Mittag</b>	<b>34</b>
Gemüsesuppe	35
Quendelessig	36
Dinkel-Rosencreme	38
Basilikumwürze	40
<b>Nachmittag</b>	<b>42</b>
Meistermilch	43
Warme Kompresse mit Lavendelöl	44
Walnussfußbad	46
<b>Abend</b>	<b>48</b>
Erdäpfel mit Kräutertopfen	49
Schlaftee	50
Ruhe-Kräuterbad	52
Entspannungsdampfbad	54
Gleichklang-Räuchern	56
Harmonie-Likör	58
<b>Spät am Abend</b>	<b>60</b>
Lavendel-Honigmilch	61
Schlafpolster	62
Über die Autorin	64