

# Inhalt

---

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>          | <b>6</b>  |
| <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        |
| <br>                           |           |
| <b>Nachmittag</b>              | <b>42</b> |
| Meistermilch                   | 43        |
| Warme Kompresse mit Lavendelöl | 44        |
| Walnussfußbad                  | 46        |
| <br>                           |           |
| <b>Abend</b>                   | <b>48</b> |
| Erdäpfel mit Kräutertopfen     | 49        |
| Schlaftee                      | 50        |
| Ruhe-Kräuterbad                | 52        |
| Entspannungsdampfbad           | 54        |
| Gleichklang-Räuchern           | 56        |
| Harmonie-Likör                 | 58        |
| <br>                           |           |
| <b>Spät am Abend</b>           | <b>60</b> |
| Lavendel-Honigmilch            | 61        |
| Schlafpolster                  | 62        |
| <br>                           |           |
| Über die Autorin               | 64        |