

Inhaltsverzeichnis

Was ist Magie?.....	8
Der Frauendreißiger.....	11
Unsere Hexenschule	12
Magische Tage für Rituale.....	13
Günstige Tage im zunehmenden Mond	14
Günstige Tage im abnehmenden Mond	15
Die Wochentage in der Magie.....	16
Die Magie der Monate	18
Monatsbedeutungen	19
Die Farben in der Magie.....	20
Magische Zahlen	26
Magische Rituale	29
Räucherwerk der alten Künste	35
Was für ein Räucherritual benötigt wird.....	35
 Zwölf heimische Kräuter zum Experimentieren	38
Brennnessel // Nesselgewächs // <i>Urtica</i>	38
Frauenmantel // Rosengewächs // <i>Alchemilla</i>	38
Hagebutte // Rosengewächs // <i>Rosa canina</i>	39
Johanniskraut // Hartheugewächs // <i>Hypericum perforatum</i>	39
Lavendel // Lippenblütler // <i>Lavandula angustifolia</i>	39
Mariendistel // Korbblütler // <i>Silybum marianum</i>	41
Melisse // Lippenblütler // <i>Melissa officinalis</i>	42
Ringelblume // Korbblütler // <i>Calendula officinalis</i>	43
Salbei // Lippenblütler // <i>Salvia officinalis</i>	44
Schafgarbe // Korbblütler // <i>Achillea millefolium</i>	44
Spitzwegerich // Wegerichgewächs // <i>Plantago lanceolata</i>	44
Weißdorn // Rosengewächs // <i>Crataegus</i>	45

123 Beauty- & Kräuter-Experimente 47

Rezepte zur inneren Anwendung

1. Hagebutten-Likör.....	48	26. Wechseljahre-Tee	60
2. Salbei-Likör	49	27. Schmerzhaftes Periodenblutung.....	61
3. Weißdorn-Likör	49	28. Tee gegen Frauenbeschwerden	61
4. Melissen-Geist	50	29. Tee bei Schwangerschafts- übelkeit	62
5. Schafgarben-Schnaps	50	30. Tee-Kombinationen	62
6. Melissen-Saft	51	31. Entspannungstee.....	63
7. Brennnessel-Wein.....	51	32. Bei rheumat. Erkrankungen.....	63
8. Salbei-Wein	52	33. Abnehmen mit Hagebutten	63
9. Weißdorn-Wein	52	34. Immunsystem-Stärkung	64
10. Brennnessel-Tee.....	53	35. Hagebutten-Mus	64
11. Johanniskraut-Tee	53	36. Brennnessel-Pulver	65
12. Mariendistel-Tee.....	53	37. Salbei-Essig.....	65
13. Mariendistel-Tinktur	54	38. Kräuter-Essig	66
14. Ringelblumen-Tee.....	55	39. Spitzwegerich-Honig-Sirup.....	66
15. Salbeitee.....	55	40. Energiemix	67
16. Salbeitee bei Schlaflosigkeit	56	41. Blüten-Eiswürfel	67
17. Salbeitee weitere Anwendungen	56	42. Melissen-Lavendel- Sommergetränk.....	67
18. Schafgarben-Tee	56	43. Wildkräutersalat.....	68
19. Weißdorn-Mischtee	56	44. Zucker sparen mit Natron.....	69
20. Akne-Tee.....	57	45. Abnehmen mit Natron.....	69
21. Bronchitis-Tee	57		
22. Bei unregelmäßigem Zyklus	58		
23. Bei schwacher Periode	58		
24. Steigerung der Fruchtbarkeit.....	59		
25. Luna-Menstruationstee	60		

Rezepte zur äußeren Anwendung

46. Brennnessel-Jauche.....	70		
47. Haarmaske.....	70		
48. Entgiftungscreme.....	71		
49. Brennnessel-Haarwasser	71	73. Ringelblumen-Öl.....	81
50. Frauenmantel-Schönheitswasser	72	74. Schutzbalsam.....	82
51. Hagebutten-Öl.....	72	75. Salbei-Creme.....	82
52. Johanniskraut-Öl	73	76. Salbei-Bad	83
53. Johanniskraut-Salbe.....	73	77. Salbei-Deo mit Natron.....	83
54. Lavendel-Sheabutter- Schutzcreme	74	78. Salbei-Deo mit Zitrone.....	84
55. Lavendel-Badezusatz	74	79. Hausreinigung mit Salbei.....	85
56. Lavendel-Natron-Bad	74	80. Salbei und Pfefferminze.....	85
57. Lavendel-Salbei-Shampoo.....	75	81. Warme Brustauflage	86
58. Lavendel-Gesichtsdampfbad.....	75	82. Schafgarbe.....	86
59. Lavendel-Haarkur	75	83. Schafgarbenöl	86
60. Lavendel-Honig-Gesichtsmaske.....	76	84. Schafgarbencreme	87
61. Lavendel-Tee – als Gesichtswasser	76	85. Schafgarben-Leber-Wickel	88
62. Lavendel-Massageöl.....	76	86. Schafgarben-Kompresse	88
63. Lavendel-Wickel	76	87. Schafgarben-Tagescreme	89
64. Lavendel-Essig – für die Haut	77	88. Spitzwegerich gegen Pickel.....	90
65. Lavendel-Öl – gegen Zecken.....	77	89. Spitzwegerich-Salbe.....	90
66. Lavendel gegen Motten.....	77	90. Spitzwegerich-Melissentinktur.....	91
67. Melissen-Spray.....	78	91. Spitzwegerich-Umschlag	91
68. Lufterfrischer Natron	78	92. Baby-Massageöl	92
69. Ringelblumen-Massage-Salbe.....	79	93. Kokosöl-Badezusatz	92
70. Ringelblumen-Salbe	79	94. Milch-Öl-Bad	93
71. Ringelblumen-Lavendel-Salbe.....	80	95. Rosenhaarwasser	93
72. Ringelblumen-Lanolin-Creme	80	96. Naturshampoo.....	94
		97. Shampoo aus Seifenresten	94
		98. Olivenöl-Seife.....	94
		99. Rosmarin-Peeling-Creme	96
		100. Salz-Öl-Peeling.....	96
		101. Körperpeeling mit Kaffee	97

102. Natron-Kaffee-Peeling	97	114. Einfaches Grundrezept - Salben.....	103
103. Kalte-Tage-Balsam	98	115. Erweitertes Grundrezept - Salben.....	103
104. Fieberblasen-Balsam.....	98	116. Heilerde-Pflaster	104
105. Körperbalsam.....	99	117. Kräuter-Kompresse	104
106. Wiesenbalsam	99	118. Zahnpasta für weißere Zähne.....	104
107. Exotischer Körperbalsam	100	119. Deodoriert im Nu.....	105
108. Körperessig.....	100	120. Scheidenzäpfchen	105
109. Honigkur gegen Falten	101	121. Natürlicher Insektenschutz	106
110. Honigpflege gegen Herpes	101	122. Pfefferminz-Fußdeo.....	106
111. Kokoscreme - schützt die Haut vor Chlor und Salz.....	102	123. Ätherische Öle als Raumspray	106
112. Gesichtscreme.....	102		
113. Kokosöl als Sonnenschutz.....	103		

Andreas geheimes Kräuterwissen	107
Creme-Herstellung	108
Der warme Ölauszug.....	109
Der kalte Ölauszug	110
Salbenherstellung.....	112
Tinkturen-Herstellung.....	114
Ein Experimentier-Koffer.....	116
Über die Autorinnen	117
Index.....	118