

# INHALT

EINLEITUNG 7

DER ANFANG UND  
DER ANBAU VON KRÄUTERN 9

Heilkräuter & Blumen 9

Die Kultivierung von Arzneipflanzen  
und 8 Anbauanleitungen 10  
Samenanzucht im Freiland  
und im Haus 19  
Erde – die Basis für gutes  
Pflanzenwachstum 25  
Heublumen – Wirkung  
und Anwendung 38

KRÄUTER UND  
BLÜTEN TROCKNEN 43

Ernten, trocknen und aufbewahren 43  
Upcycling-Projekt:  
Trockenkiste bauen 48  
Blumen pressen  
mit der Blumenpresse 49

AUGEN- UND GAUMENSCHMAUS  
MIT BLÜTEN UND KRÄUTERN 51

Mit Kräutern und Blumen  
liebevoll gestalten 51  
Blüten-Kräuter-Salz 53  
Kapuzinerkresse-Pesto 56  
Lavendelkekse mit Blütendekor 56  
Schokoladige Rosmarinkekse 58  
Kräutertee-Rezepturen  
selbst mischen 61

MIT KRÄUTERN UND BLUMEN		ÄTHERISCHE ÖLE 177
FÄRBEN UND DRUCKEN 63		Eigenschaften und
Stoffe und Garne		Anwendungsbereiche 177
mit Pflanzen färben 63		DUFTENDE KÖRPER-
Sonnendruck 74		UND SINNESPFL EGE 185
Blüten «hämmern»		Bienenwachsauflagen 185
Naturdruck – Tatak Zomé 78		Ölauszüge 192
RÄUCHERN MIT		Herstellung von Balsamen 196
KRÄUTERN UND BLUMEN 81		Duftbalsam & Duft-Roll-On 201
Geschichte des Räucherns 81		Raumdüfte –
Verschiedene Möglichkeiten		duftende Wohlfühlloasen 203
des Räucherns 82		Aromabäder 205
Anwendungsbereiche		ANHANG 209
des Räucherns 86		Schnittmuster 210
Räuchermischung herstellen 87		Bezugsquellen 218
Räucherbündel herstellen 89		Weitere Quellen 219
Wirkung beim Verräuchern		Hinweise zum Umgang
der einzelnen Kräuter 91		mit unseren Rezepturen 220
Spezielle Räucherpflanzen 92		Ein Dankeschön! 221
KERZENWERKSTATT 95		Über die Autorinnen 223
Aromakerzen mit nachhaltigen		
Wachsarten und ätherischen Ölen 95		
Blütenkerzen im Glas 102		
Bienenwachsgerzen mit gepressten		
Blüten verzieren 104		
NÄHEN MIT KRÄUTERN		
UND BLÜTEN 107		
Einführung in verschiedene		
Nähtechniken 107		
Verschiedene Verschlussarten 109		
Patchwork, Quilten, Sashiko		
und Stoffstempeln 112		
Freihandsticken mit		
der Nähmaschine 116		
Freies Handsticken 118		
Verschiedene Füllmaterialien 122		
MEDITIEREN MIT KRÄUTERN 125		
Meditationszubehör, Tipps		
und Tricks 125		
Yogakissen klassik 129		
Große Yogarolle 133		
WOHLFÜHL-ACCESSOIRES 137		
Kräuterkissen zum Schlafen		
und Entspannen 137		
Verschiedene Augenkissen 142		
Duftsäckchen in verschiedenen		
Techniken 148		
Stoffbeutel und Universalbeutel 151		
Beuteltasche Zip Around		
für ätherische Öle 154		
Stirnband Dahlia 157		
Armstulpen Marigold 162		
WICKEL UND AUFLAGEN		
IM ALLTAG 165		
Selbst genähte Wickelauflagen		
und -utensilien 163		
Nackenhörnchen zum Erwärmen 166		
Aufbau von Wickelauflagen –		
Universalwickel 168		
3-Kammer-Wärmekissen		
mit Getreidefüllung 170		
Kirschkernkissen in 2 Größen 172		
Kätzchenkissen mit Rapssamen 174		