

# 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 Rosmarinkkse 58

Kräutertee-Rezepturen

selbst mischen 61

## MIT KRÄUTERN UND BLUMEN FÄRBEN UND DRUCKEN 63

### Stoffe und Garne

mit Pflanzen färben 63

Sonnendruck 74

Blüten «hämmern»

Naturdruck – Tataki Zomé 78

## RÄUCHERN MIT KRÄUTERN UND BLUMEN 81

Geschichte des Räucherns 81

Verschiedene Möglichkeiten  
des Räucherns 82

Anwendungsbereiche  
des Räucherns 86

Räuchermischung herstellen 87

Räucherbündel herstellen 89

Wirkung beim Verräuchern  
der einzelnen Kräuter 91

Spezielle Räucherpflanzen 92

## KERZENWERKSTATT 95

Aromakerzen mit nachhaltigen

Wachsarten und ätherischen Ölen 95

Blütenkerzen im Glas 102

Bienenwachskerzen 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

## ÄTHERISCHE ÖLE 177

### Eigenschaften und

Anwendungsbereiche 177

## DUFTENDE KÖRPER- UND SINNESPFLEGE 185

Bienenwachsauflagen 185

Ölauszüge 192

Herstellung von Balsamen 196

Duftbalsam & Duft-Roll-On 201

Raumdüfte –  
duftende Wohlfühloasen 203  
Aromabäder 205

## ANHANG 209

Schnittmuster 210

Bezugsquellen 218

Weitere Quellen 219

Hinweise zum Umgang  
mit unseren Rezepturen 220

Ein Dankeschön! 221

Über die Autorinnen 223