

Inhalt

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

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