

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
Kräutersalze für Fußbäder.....	11
Salze.....	11
Fußbad – Zuwendung für den ganzen Körper.....	12
Vom Samen zum Heilsalz.....	14
Anzucht.....	15
Übersiedlung.....	16
Ernte.....	17
Trocknen und Konservieren der Kräuter.....	18
Qualität der Salze.....	18
Prinzip der Zusammenstellung.....	21
Erste Abfüllung.....	22
Verpackung und Etikettierung.....	22
Praktische Anwendung.....	23
Kaltes Fußbad.....	23
Warmes Fußbad.....	24
Herstellung von Kräutersalz.....	25

Jahreszeitensalze 28

Frühlingserwachen.....	29	Herbststimmung.....	31
Sommerlaune.....	30	Winterruhe.....	32

Jahreskreissalze 34

Fastenzeitsalz /		Advent- und Weihnachtssalz.....	38
Wehmutstropfen.....	35	Raunächtesalz.....	39
Ostersalz.....	37	Neujahrssalz.....	40

Gesundheitssalze 42

Beruhigungssalz.....	43	Immunsystemsalt.....	57
Cholesterinsalz.....	45	Migränesalz.....	58
Desinfektantssalz.....	46	Muntermachersalz.....	60
Durchblutungssalz.....	47	Notfallsalz.....	61
Entgiftungssalz.....	48	Schutzengelsalz.....	62
Entspannungssalz.....	49	Schweißfußesalz.....	63
Erkältungssalz.....	50	Stoffwechselsalz.....	64
Fersenspornsalz.....	51	Verdauungssalz.....	65
Harnwegesalz.....	52	Verletzungssalz.....	66
Hautbildsalz.....	53	Verspannungssalz.....	67
Hautsalz.....	54	Virenkillersalz.....	68
Hornhautbändigersalz.....	55		

Geburtstagssalze..... 70

Kristalle 71

Januar	72	Juli	84
Februar.....	74	August	86
März.....	76	September	88
April.....	78	Oktober	90
Mai	80	November.....	92
Juni.....	82	Dezember	94

Sondersalze..... 97

Babybadesalz.....	98	Muttertagssalz.....	107
Energiebadesalz	101	Pensionierungssalz	109
Herzwohlsalz	102	Sportlersalz	110
Kräuterhexensalz	104	Valentinssalz	111
Männersalz	105	Vilser Stadtsalz.....	112
Musikantensalz	106		

Lechtal-Salze114

<i>Almwiese</i>115	<i>Dankeschön</i>116
<i>Am Lech entlang</i>115	<i>Gute Besserung</i>117
<i>Bergkräuter</i>115	<i>Zirbenduft</i>117
<i>Bergwald</i>116	

Übersicht und Kurzfassung118

Quellenverzeichnis126

Danke127