

Einleitung	9
Inhaltsstoffe, Rohstoffe und Basisrezepte	11
Sammelkalender	16
Tinkturen	18
Ölauszüge oder Ölmazerate	20
Kosmetische Inhaltsstoffe	23
Salben und Cremen herstellen	28
Salbenzubereitung	30
Cremenzubereitung	32

Der Frühling

Gänseblümchen	
Gänseblümchengelee	36
Gänseblümchenöl	37
Aua-Stick	37
Bärlauch	
Bärlauchöl	38
Bärlauchblütenöl	38
Bärlauchbutter	38
Bärlauchsalz	41
Bärlauchtinktur	41
Veilchen	
Veilchenessig	43
Veilchenöl	44
Veilchensalbe	44
Roll-on	45
Ostern	
Ostereier natürlich färben	46
Osternester binden	49
Mooseier	50
Serviettenringe	51
Löwenzahn	
Löwenzahn-Kurkuma-Honig	52
Löwenzahnsirup	53
Löwenzahn-Gin	53
Löwen-Cocktail	54
Löwenzahnöl	54
Zweierlei Löwenzahnherzen	57
Gundermann	
Gundermannöl	58
Gundermann-Wollwachs-Creme	59

Gärtnerglück	
Pflanzenschilder	60
Gärtnergarn-Spender	60
Herzige Kräuterschilder	61
Toilettenpapierrollen als Anzuchthilfe	62
Seedbombs	62
Himmlisches Blütendessert	63
Birke	
Birkenöl	64
Jahressalz	65
Brennnessel	
Brennnesselsirup	66
Brennnesseldrink	67
Frühlingslimonade	67
Brennnessel-Glycerin-Tinktur	68
Shampoo mit Brennnessel und Birke	69
Spitzwegerich	
Spitzwegerichöl	70
Linderndes Roll-On	70
Salbe für Verbrennungen	72
Hustenhonig	72
Basen-Badesalz	73
Knospen	74
Gemmomazerate selbst herstellen	75
Sauerhonig mit Maiwipferln	76
Kleine Kränzchen aus Fundstücken	76
Vogelmiere	
Vogelmierenöl	78
Vogelmierensalbe	78
Waldmeister	
Waldmeisterbowle	79
Waldmeister & Lavendel gegen Motten	80
Frühlingsblütenpeeling	80
Magnolienpeeling	81
Schlehenblüten	
Schlehenblütenöl	82
Schlehenblütentinktur	82
Augenpflege	83
Wunderbare Duftwelt	84
Zarte Parfumkompositionen	85
Festes Parfum	86
Kuschelöl	86

Lindenblüten
Lindenblütensirup 90
Lindenblütenöl 91
Lindenblütenglycerin 91
Lindenblütendusgel 92
Raumduft Morgensommerkuss..... 93
Blütenessig mit Linde und Rose..... 93

Walderdbeeren
Balsamico mit Walderdbeeren 94
Erdbeerküsse..... 95

Holunderblüten
Holunderblütensirup 96
Holunderblütentinktur..... 97
Erdbeer-Holunderblüten-Curd 97

Schwarze Johannisbeeren
Mamas Cassis-Magenlilör 98

Blütenträume
Wildrosenblütenöl 99
Blütenbutter..... 100
Blütenbadesalz 100
Blütengewürz..... 101
Blüten-Fleur-de-Sel 101

Himbeeren
Himbeerlikör..... 102
Himbeersenf 102
Gurken-Zitronen-Peeling 103

Lavendel
Lavendelöl..... 104
Gute-Nacht-Balsam..... 104
Lavendel-Körperbutter..... 105
Händewasch-Schaum..... 105
Lavendelstäbe 106

Johanniskraut
Johanniskrautöl..... 109
Entkrampfendes Bauchöl..... 109
Zwei-Phasen-Lotion 110

Walnüsse
Schwarze Nüsse 111

Heu
Heuherzen 112
Heuvasen 113

Karotten
Karottenöl..... 114
After-Sun-Balsam..... 114
Steckkranz aus Karottenblüten 115

Ringelblumen
Ringelblumenöl..... 116
Ringelblumensalbe 117
Narbenbalsam..... 117
Wunder-Po-Balsam 118
Lippenbalsam 118
Ringelblumen-Badesalz 119

Getreide
Getreidekranz 120
Getreideteelicht 121
Kornblumenzucker 121
Räuchersticks 123

Salbei
Deo-Creme..... 124
Kräuter-Sole-Mundwasser..... 125
Salbeitinktur 126
Zahngel 126

Pink Sirup mit Indischem Springkraut 127
Schafgarben-Rotklee-Salbe 128

Quendel
Quendelhonig 129
Quendel-Hustensirup..... 129

Tee 130
Verschiedene Teemischungen 131
Kräuterweihe am 15. August..... 132

Der Herbst

Bunte Blätterwelt

Blätterrosen	136
Blätter-Teelichter	138
Feigen-Aperitif	139

Hagebutten

Hagebuttenfruchtöl.....	141
Lippenbutter	142
Hagebuttentinktur.....	142
Zwei-Phasen-Gesichtslotion.....	143
Kernleste.....	143
Herbstliches Chutney	144
Beeriges Herz	145
Heidekrautkränzchen	147

Kürbis

Herbstliches Kürbisgesteck	148
Kürbisbodybutter.....	150
Steinpilzöl	151
Eierschwammerlsalz.....	151
Immun-Kräuteressig	152
Blüten aus Bucheckern	152
Weißdornwein	153

Vogelbeeren

Vogelbeerlikör.....	154
Pikantes Vogelbeermus	155

Holunderbeeren

Holundersaft	156
Balsamico mit Holunderbeeren.....	157
Holunderbeeren-Karamellen	157
Holunder- und Hagebuttenfruchtleder.....	159
Malen mit Holunderbeerensaft	159

Sole

Basisrezept.....	160
Kren-Kapuzinerkresse-Sole.....	161

Herbstzeit ist auch Wurzelzeit

Beinwellsalbe.....	163
Blutwurz-Tinktur	164
Löwenzahn-Tonikum	164
Echinacea-Tropfen	165
Alkanna-Lipgloss	166

Kastanien

Kastanienwaschpulver	167
Kastanienöl.....	168
Kastanientinktur.....	168
Venenlotion	169

Wertvolle Baumharze

Pechsalbe	170
-----------------	-----

Quitten

Quittenöl	172
Quittenpeeling	173
Quitten-Bodylotion	173
Herbsträucherung mit Quittenschalen	174

Der Winter

Schlehen

Winterkraftsaft	178
Schlehenmarmelade	179
Saftiges Apfelbrot	180
Weihnachtsschokolade	180
Adventskranz	183
Sprudelbadekugeln	184
Zimtornamente	186
Salzteiganhänger	187

Stechpalme (Ilex)

Eleganter Ilex-Kranz	188
Schnelle Ilex-Dekoration	189
Duftender Gewürzkranz	190
Natürliche Geschenkverpackung	191

Cranberrys

Cranberry-Fruchtöl	192
Cranberry-Gesichtsmaske	193
Lippenpflege mit Cranberrys	193
Bodybutter mit Cranberry-Öl	194
Cranberry-Bodypeeling	194
Cranberry-Aperitif	195

Brennnesselsamen

Besondere Pralinen	196
Brennnesselsamenhonig	197
Holunder-Rosenblüten-Punsch	197

Schönes für den winterlichen Garten

Eismandalas	198
Eiswindlichter	199
Vogelfutterpralinen	199

Erkältung, Husten & Co

Erkältungsbalsam	200
Kräuter-Hustenzucker	201
Kälteschutzsalbe	201
Pfotenpflege	202

Eleganter Winterkranz	203
Rustikaler Winterzauber	205
Gewürztee „Wintertraum“	206
Beifuß-Fußbad	206
Chili-Salbe	207

Kräuterkissen

Grundanleitung	208
Guter Schlaf	209
Entspannung pur	209
Lernkissen	210
Babykissen	211
Erkältungskissen	211

Raunachts-Räuchermischung	212
---------------------------------	-----

Granatapfel

Granatapfel-Glycerin-Tinktur	214
Handlotion	215
Granatapfel-Essig	215
Aftershave-Fluid	216
Bartöl	217
Gesichtsserum mit Wildrose	217

Dank	218
Haftungsausschluss, Infos, Bezugsquellen	219
Bildnachweis, Impressum	219
Glossar	220
Index	222