

Vorwort	12
Essbare Blüten	16
Sammelkalender	18
Apfel	22
Blumiger Husten- und Schnupfentee.....	24
Apfelblütenlikör zum Frühlingserwachen.....	26
Schmeichelndes Öl für zarte Haut	28
Apfelblüten-Schüttellotion für rosige Wangen	30
Augentrost	32
Augenmaske zum Entspannen.....	34
Augenkraft-Wein für besseres Sehen	38
Frisehkick für die Augen	40
Gänseblümchen	42
Gänseblümchenöl, ein Erste-Hilfe-Mittel.....	44
Erste-Hilfe-Salbe für Kinder	46

Gänseblümchen-Lipgloss für mehr Glanz	48
Räucherung für Schutz und Geborgenheit	50
Goldrute	52
Sonnenschein-Sirup als Durstlöcher	54
Nierentee zum Entwässern & Gurgeln	56
Goldrutentinktur zur Reinigung	58
Räucherung „Freudentanz“	60
Heidekraut	62
Vielseitiger Heidekraut-Tee.....	64
Herbstzauber-Salz für die feine Würze.....	66
Heidekraut-Mooskugeln als natürlicher Schmuck.....	68
Holunder	70
Holunderblütenöl pflegt zarte Haut	72
Holunderaugenöl, ein Anti-Aging-Mittel.....	74
Allroundsalbe bei Verletzungen	76
Sommerfrische-Eis fürs Urlaubsfeeling	78
Holunderblütenhonig fürs Immunsystem.....	80
Holunderblüten-Minz-Body-Sprizz	82

Johanniskraut	84
Sonnenkraft-Likör wärmt von innen	86
Kraftvolles Rotöl als vielseitiges Hausmittel	88
Muskelwohl-Salbe löst Verspannungen	90
Räucherstick für Sonne im Herzen	82
 Kamille	 94
Kamillenöl für kleine Wunden.....	96
Kamillenbalsam lindert und heilt	98
Kamillen-Gesichtsdampfbad-Tabs.....	100
 Kapuzinerkresse	 102
Kapuzinerkresse-Butter – frisch und köstlich	104
Kapuzinerkresse-Essig hilft der Verdauung	106
Kapuzinerkresse-Tinktur stärkt die Abwehr.....	108
 Kirsche	 110
Kirschblütenöl für zarte Haut	112
Kirschblüten-Lippenbalsam.....	114
Frühlings-Bodybutter für mehr Feuchtigkeit	116
Kirschblütenkerzen verschönern den Alltag	118

Königskerze	120
Halswohl-Honig, Hilfe gegen Husten	122
Räucherung „Be Happy“ bringt Licht in die Seele	124
Königskerzenwein nach Hildegard von Bingen	126
 Lavendel	 128
Lavendel-Baldrian-Fußöl schützt die Sohlen	130
Aromatisierter Lavendelhonig	132
Lavendellikör	134
Lavendelsirup zur Beruhigung	136
Lavendel-Lippenbalsam	138
 Linde	 140
Lindenblütenöl gegen Juckreiz	142
Lindenblüten-Creme	144
Hyaluron-Gel mit zartem Lindenduft	146
 Löwenzahn	 148
Detox-Oxymel mit Löwenzahnblüten	150
Löwenzahnöl und -salbe gegen Muskelkater	152
Massagebar mit Löwenzahn und Johanniskraut	154
Peeling-Mousse erfrischt den Körper	156
Löwenzahngelee – Sonne im Glas	158

Mädesüß	160
Mädesüßtinktur	162
Sommer-Oxymel gegen grippale Infekte	164
Räucherung für Reinigung und Neubeginn	166
 Mohn	 168
Mohnblütenöl macht Gelenke munter	170
Feuriger Mohnblütenessig	172
Mohnkapseln als stilvolle Dekoration	174
 Ringelblume	 176
Ringelblumentinktur – Heilkraft von innen und außen	178
Ringelblumenöl und -salbe – Allheilmittel im Alltag	180
Ringelblumencreme schmeichelt der Haut	182
Sonnensalz	184
 Rose	 186
Rosenmarmelade mit Erdbeeren	188
Duftender Rosensirup	190
Kleopatras Rosenpeeling	192
Verwöhnende Rosenmilch – ein Hauch von Orient	194
Rosenzucker	196
Wachsrosen	198

Rotklee, Wiesenklee	200
Frauen-Oxymel sorgt für Ausgleich	202
Rotkleeteetee.....	204
Rotkleetinktur für innen und außen.....	206
Rotklee-Öl und -salbe.....	208
Rotkleelikör erleichtert den Wechsel.....	210
Rotkleesirup – aromatisch und frisch	212
 Sonnenblume	 214
Kerzenhalter „Sunshine“ als Tischdekoration	216
Goldiges Sonnenblumengelee.....	218
 Veilchen, Duftveilchen	 220
Süße Veilchenbutter	222
Veilchensirup als sommerlicher Aperitif	224
 Getrocknet und gepresst	 226
Liebliche Ostereier für den Frühling.....	228
Zartes Blütenarrangement.....	230
Kranz mit Strohblumen	232
Zauberhafte Blütenkarte	234
Teelichter mit Blütenzauber	236
Hortensienkranz.....	238

Anhang	240
Glossar	242
Index.....	244
Literatur	248
Bildnachweis	249
Informationen und Bezugsquellen.....	250
Dank	252
Über die Autorin	254