

Inhalt

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
Frischekick 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 Durstlöscher	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-Moskugeln 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
Löwenzahnglelee – Sonne im Glas	158

Mädesüß	160
Mädesüßtinktur	162
Sommer-Oxymel gegen grippeale 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
Rotkleetee.....	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 Veilchenbuttern	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
Hortensiengesteck.....	238

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