

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>Einleitung</b>                                | 9  |
| <b>Inhaltsstoffe, Rohstoffe und Basisrezepte</b> | 11 |
| Sammelkalender                                   | 16 |
| Tinkturen                                        | 18 |
| Ölauszüge oder Ölmazerate                        | 20 |
| Kosmetische Inhaltsstoffe                        | 23 |
| <b>Salben und Cremen herstellen</b>              | 28 |
| Salbenzubereitung                                | 30 |
| Cremenzubereitung                                | 32 |
| <br>                                             |    |
| <b>Gänseblümchen</b>                             |    |
| Gänseblümchengelee                               | 36 |
| Gänseblümchenöl                                  | 37 |
| Aua-Stick                                        | 37 |
| <b>Bärlauch</b>                                  |    |
| Bärlauchöl                                       | 38 |
| Bärlauchblütenöl                                 | 38 |
| Bärlauchbutter                                   | 38 |
| Bärlauchsalz                                     | 41 |
| Bärlauchtinktur                                  | 41 |
| <b>Veilchen</b>                                  |    |
| Veilchenessig                                    | 43 |
| Veilchenöl                                       | 44 |
| Veilchensalbe                                    | 44 |
| Roll-on                                          | 45 |
| <b>Ostern</b>                                    |    |
| Ostereier natürlich färben                       | 46 |
| Osternester binden                               | 49 |
| Mooseier                                         | 50 |
| Serviettenringe                                  | 51 |
| <b>Löwenzahn</b>                                 |    |
| Löwenzahn-Kurkuma-Honig                          | 52 |
| Löwenzahnsirup                                   | 53 |
| Löwenzahn-Gin                                    | 53 |
| Löwen-Cocktail                                   | 54 |
| Löwenzahnöl                                      | 54 |
| Zweierlei Löwenzahnherzen                        | 57 |
| <b>Gundermann</b>                                |    |
| Gundermannöl                                     | 58 |
| Gundermann-Wollwachs-Creme                       | 59 |

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

## **Lindenblüten**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Lindenblütensirup .....             | 90 |
| Lindenblütenöl .....                | 91 |
| Lindenblütenglycerin .....          | 91 |
| Lindenblütenduschgel .....          | 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**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Verschiedene Teemischungen ..... | 131 |
|----------------------------------|-----|

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Kräuterweihe am 15. August..... | 132 |
|---------------------------------|-----|

## **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 |

## 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 |