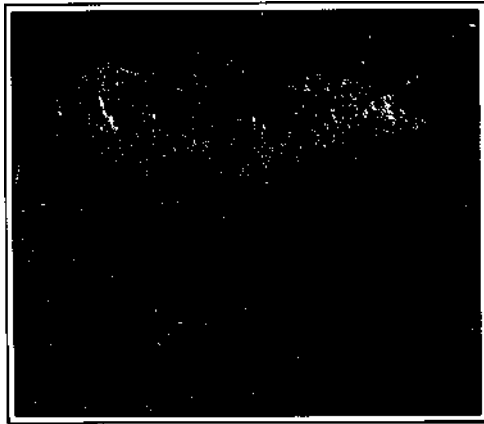


LesleyBremness

Das grosse Buch der Kräuter



Inhaltsverzeichnis

6	VORWORT	212	KRAUTER FÜR DIE SCHÖNHEIT
8	EINLEITUNG	214	Die eigene Haut kennenlernen
14	KRÄUTER IM GARTEN	214	Hautcremes und -lotionen
16	Wie man einen Kräutergarten anlegt	219	Kräuterbäder
19	Ein kleiner Kräutergarten für alle Zwecke	220	Gesichtsdampfbäder
20	Ein grosser Kräutergarten für alle Zwecke	222	Gesichtspackungen
22	Höfe und Balkone	222	Kräuterseifen
24	Ein Kräutergarten im Haus	223	Blütenwasser
25	Thematische Gärten	224	Hände
36	KRÄUTER-INDEX	225	Füsse
148	VERWENDUNG DER KRÄUTER	225	Haarpflege
150	KRAUTER ALS SCHMUCK	226	Augenpflege
152	Arrangements aus fischen Kräutern	227	Zähne
154	Kräuter-Sträusschen	228	ESSENZEN -ÄTHERISCHE ÖLE
156	Kränze und Hängedekorationen	230	Ätherische Öle in der Massage
158	Girlanden	236	Führer durch ätherische Öle
160	Kräuterkorbchen	238	KRÄUTER FÜR DIE GESUNDHEIT
162	Tischdekorationen	239	Geschichte der Kräutermedizin
163	KRÄUTER IN DER KÜCHE	241	Kräuterpräparate
166	Suppen	243	Kräuterbehandlungen von A bis Z
167	Fisch	250	Therapeutisch wirksame ätherische Öle
170	Fleisch	251	ANBAU UND ERNTE VON KRÄUTERN
174	Pikante Hauptgerichte	251	Vorbereitung des Bodens
177	Vegetarische Begleitgerichte	252	Vermehrung
180	Salate und Snacks	254	Pflanzen formen
183	Desserts	255	Winterschutz für Kräuter
185	Brot, Kuchen und Biscuits	255	Einhegungen
188	Öle, Essig und Eingemachtes	260	Kräuterrasen
194	KRÄUTER IM HAUSHALT	260	Gartenwege
196	Haushaltprodukte aus Kräutern	261	Erhöhte Beete
200	Färben mit Kräutern	262	Schräge Böschungen
203	Kräuterpapier	263	Sitzgelegenheiten
206	Spielzeug und allerlei Kleinigkeiten	263	Schwerpunkte
208	Duftschalen	264	Kräuteranbau in Behältern
H210	Kräuterduft im Schlafzimmer	266	Kräuteranbau im Haus
H210	Kräuterduft im Heim	268	Kräuter gesund erhalten
		269	Kräuter ernten
		269	Kräuter konservieren und aufbewahren
		271	KRÄUTERKATALOG
		279	Register
		285	Glossar
		286	Dank