



Doris Kern

Verlockende
Blüten

Selbstgemachtes
aus Wiese, Feld & Garten

VERLAG ANTON PUSTET



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Lektorat: Beatrix Binder
Druck: PBTisk a.s., Tschechien
Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1000-8

www.pustet.at

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
Friskick 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