

INHALT

BEGEGNUNG MIT EINEM PFLANZLICHEN SCHUTZENGE	9
Es begann in einem Sommer in Schottland	9
Begegnung mit einem ungewöhnlichen Ort	9
Auf der Suche nach meinem Pflanzengefährten	10
Mein pflanzlicher Schutzengel	10
Ich lade Sie ein zu einer Reise in die Welt des Lavendels	11
KLEINE LAVENDELBOTANIK	13
GARTEN(T)RÄUME – LAVENDELGARTEN	17
Visionen für ein kleines Paradies	17
Lavendelsorten für Ihren Garten und Balkon	20
Lavendel im Pflanztopf und Kübel	21
Standort, Pflege, Rückschnitt	22
Vermehrung	23
Ernte und Trocknung	26
Den Garten gestalten mit Lavendel	29
Dufthecken und Duftwege	29
Bewährte Pflanzkombinationen	30
Sitzplätze im Lavendelgarten	34
MEINE REISE IN DIE HEIMAT DES LAVENDELS – DIE PROVENCE	37
Die Heilkraft des Berglavendels der Drôme provençale	38
Bioanbau und kleine Aromafarmen	38
Die Ernte von wildem Berglavendel: eine Übung in Achtsamkeit	47

AUF DEN SPUREN DER VIOLETTEN BLUME QUER DURCH DEUTSCHLAND	49
Buckelapotheke und Olitätenhändler in Thüringen	49
Ein Sortenversuch: Gärtnerei Mussärol in Bamberg	50
Vom Wunder des Samenkorns: Gärtnerei Rose in Erfurt	51
Ein Hauch von Provence: Aries Umweltprodukte in Stapel	53
Ätherisches Lavendelöl in Demeter-Qualität: Natur Duft Manufaktur Taoasis in Detmold	55
Kunst der Destillation: Maienfelder Naturkosmetik Manufaktur	56
Lavendel und Wein: Zukunftsvisionen bei Konz an der Mosel	57
Hat Deutschland das Potential zu einer neuen Provence?	58
 LAVENDEL(T)RÄUME – LAVENDEL - TEETIME	 65
Teerezepte zu unserem Pflanzenfreund	65
 LAVENDEL(T)RÄUME – LAVENDEL - KÜCHENPRAXIS	 69
Lassen sich Sie begeistern von meiner Duft-Lavendelküche	69
Hinweise zu meinen Rezepten	70
 REZEPTE AUS MEINER DUFTENDEN LAVENDEL - KRÄUTER - KÜCHE	 75
Lavendel-Basics	75
Getränke mit Lavendel	84
Vorspeisen mit Lavendel	87
Lavendel märchenhaft-kulinarisch herzhaft	95
Nachspeisen mit Lavendel	110
Lavendel märchenhaft-kulinarisch süß: zum Espresso oder Kaffee	117
 HEILKRÄFTIGER WEGBEGLEITER LAVENDEL	 133
Lavendelgeschichte in der Traditionellen Europäischen Medizin	133
Aromatherapie und Aromapflege	137
Die Kraft der fetten Öle	138
Ätherische Öle	143
Hydrolate	146

Heilendes und Pflegendes	149
Der Duft im Raum	149
Duft Inhalierstifte für unterwegs	151
Entspannung im Reisegepäck: der Roll-on	153
Badevergnügen mit Lavendel	156
Körperöle und Massageöle mit Lavendel	161
Lavendelpflege für gereizte und unreine Haut	164
Pflegebalsam für Narben	166
Erste Hilfe bei Sonnenbrand	167
Entzündungshemmend und stärkend bei Entzündungen der Bronchien	169
Das Naturparfum	172
 VON MENSCHEN, DÜFTEN UND PFLANZEN	 177
Mit allen Sinnen leben	177
Das Wesen der Pflanze	177
Die Reise zu uns selbst	178
Danke!	179
 DIE AUTORIN	 181
 ANHANG	 182
Literatur zum Weiterlesen	182
Filme und Ausstellungen	183
Weitere Informationen	183
 REZEPTVERZEICHNIS	 184
 ADRESSEN	 187
Stationen meiner Lavendelreisen	187
Bezugsquellen	188