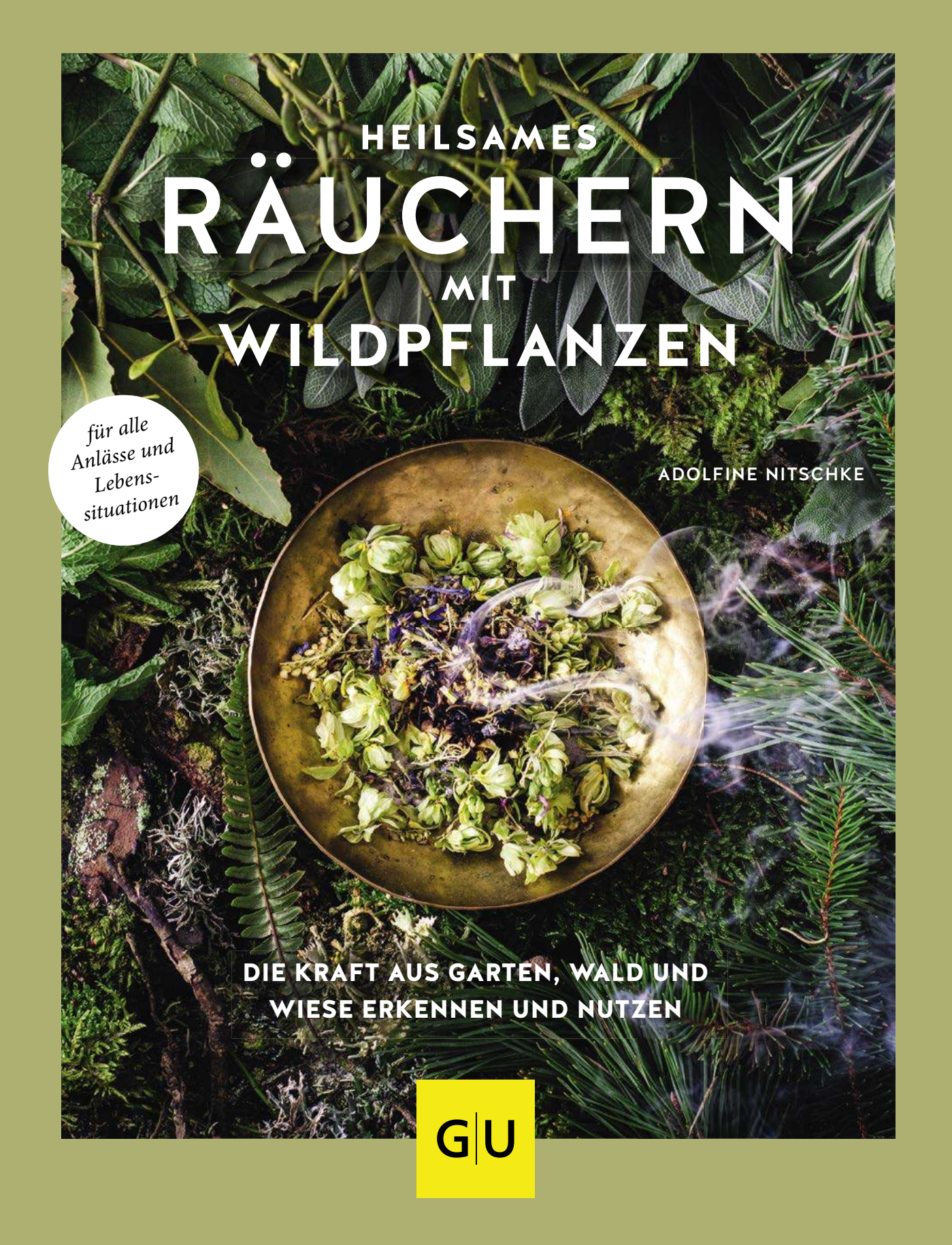




HEILSAMES RÄUCHERN MIT WILDPFLANZEN

ADOLFINE NITSCHKE

für alle
Anlässe und
Lebens-
situationen

DIE KRAFT AUS GARTEN, WALD UND
WIESE ERKENNEN UND NUTZEN

G|U

INHALT

In den Weidenkorb gelegt

RÄUCHERN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Was bedeutet Räuchern?

Mit der Kraft des Feuers

Wo alles begann

Ursprünge des Räucherns

Am Anfang war das Harz

Die Kelten und ihr Leben mit Pflanzen

Räucherspuren

Wie wird geräuchert?

Ihr persönlicher Kraftort

Archaisch – alltagstauglich –

am allerschönsten

Extra: Räuchern mit Kohle

Extra: Räuchern auf dem Stövchen

Schutzmantel

Energetische Reinigung von Haus und Hof

7	KRÄUTER, KNOSPEN UND HARZE ENTDECKEN	33
	Sammeln, trocknen, lagern	35
9	Mit der goldenen Sichel –	
11	Sammeln bei unseren Ahnen	35
11	Harze – Tränen der Bäume	41
17	Frisch oder fossil?	41
17	Harze, Hölzer, Zapfen	44
18	Fichte, Waldkiefer, Europäische Lärche	44
20	Bernstein, Propolis, Apfel, Kirsche	46
21	Weihrauch, Copal, Myrrhe, Styrax	48
23		
23	50 HEIMISCHE RÄUCHERPFLANZEN	51
24	Die Wirkungskreise	53
26	Naturschätze	53
27	Schutz und Reinigung	54
29	Salbei	54
29	Wacholder	56
	Quendel	58
	Ysop	60
	Labkraut	62
	Gundelrebe	64
	Selbstheilungskräfte aktivieren	66
	Mariengras	66
	Kamille	68
	Silberweide	70
	Goldrute	72
	Entspannung und Meditation	74
	Baldrian	74
	Hopfen	76
	Zitronenmelisse	78
	Wetterkräuter bei Stress und Ärger	80
	Beifuß	80
	Königskerze	82
	Rainfarn	84
	Johanniskraut	86





Harmonie und Wohlbefinden

Heckenrose

Lavendel

Rosmarin

Myrte

Schwertlilie

Silberdistel

Quitte

Gute Laune mit Sonnenkräutern

Alant

Dost

Ringelblume

Waldmeister

Kreativität entfalten

Hängebirke

Frauenmantel

Konzentration fördern

Kalmus

Pfefferminze

Selbstbewusstsein stärken

Meisterwurz

Esche

Wermut

Weinraute

Loslassen und Neues beginnen

Mädesüß

Weißdorn

Schnee-Heide

88

88

90

92

94

96

98

100

102

102

104

106

108

110

110

112

114

114

116

118

118

120

122

124

126

126

128

130

Räuchern für die Ahnen

Holunder

Engelwurz

Erdrauch

Lebensbaum

Bartflechte

Traumarbeit, Visionen, Orakel

Lorbeer

Eisenkraut

Mistel

Klatsch-Mohn

Schafgarbe

Habichtskraut

RÄUCHERERLEBNIS

UND RÄUCHERGENUSS

Flechten, bündeln, kneten

Ursprünglich und naturverbunden –

Räuchern im Freien

Räucherkonfekt im Blütenkleid

Stäbchen, Kerzen, Spiralen

RÄUCHERRITUALE ZELEBRIEREN

Mit Rauch durchs Jahr

Herbstmitte

Winter-Sonnenwende

Wintermitte

Frühlings-Tagundnachtgleiche

Frühlingsmitte

Sommer-Sonnenwende

Sommermitte

Herbst-Tagundnachtgleiche

ANHANG

Tabelle: Räucherpflanzen von A bis Z

Register

Service

Impressum

132

132

134

136

138

140

142

142

144

146

148

150

152

155

157

157

160

162

165

167

168

170

172

174

176

178

180

182

184

184

188

190

192



RÄUCHERN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Raus aus der Hektik des Alltags ... und hinein ins
Räuchervergnügen – aber gewusst, wie! Überall und in jede
Alltagssituation lässt sich das Räuchern integrieren, ganz modern
fast ohne Rauch oder auf traditionelle Art mit Kohle.
Räuchern entschleunigt! Schon die ersten haptischen Eindrücke
erden uns: Wir entzünden die Flamme, greifen mit der
kühlen Kupferzange glühende Kohle, zerreiben griffige Kräuter
zwischen den Fingern und erleben, wie sich die getrockneten
Pflanzen zu heilsamem Rauch transformieren.

Die Palette der Wirkungskreise ist groß:

- Unterstützung kultischer und kirchlicher Rituale
- Jahreszeitenwechsel im Sonnen- und Mondzyklus
- wichtige Anlässe im Leben: Geburt, Hochzeit, Tod
- Meditation, Balancierung, Stärkung spiritueller Energien
- Kreativität, Konzentration, Selbstbewusstsein
- Schutz vor schlechten Einflüssen, Unheil, Geistern und Dämonen
- Schutz vor Unwetter, Hagel
- Reinigung, Desinfektion, Zerstörung von Krankheitskeimen, Bakterien, Viren in Krankenzimmern
- Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, Vitalisierung
- Heilung und Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden
- Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens, Entspannung
- Anregung und Stärkung der körperlichen Lust
- für die Ahnen
- Orakel, Visionen, Traumarbeit
- Bewusstseinsweiterung, Ekstase, Trance
- Auffrischen von Räumen, Kleidung und Körpern
- Begrüßung und Verabschiedung von Gästen
- Haltbarmachen von Lebensmitteln

Ihre Botschaft an den Himmel

Ist Räuchern in der heutigen Zeit nicht überholt? Schon der Vorgang an sich ist faszinierend. Edle Harze, Hölzer und Heilkräuter verglimmen in der Räucherschale. Sie verwandeln sich durch die Kraft des Feuers und geben ihre kostbaren Inhaltsstoffe an eine kräuselnde Rauchsäule weiter. Duftender Rauch steigt Ihnen in die Nase, erfüllt den ganzen Raum, hüllt Sie ein, kriecht in alle Ritzen und saugt alles auf, was Ihnen schaden kann.

Ihre Wahrnehmung verändert sich, Ihre Stimmung. Sie können spüren, dass es noch so viel mehr geben muss zwischen Himmel und Erde. Sie blicken dem aufsteigenden Rauch nach und schicken ihm Ihre

Gedanken, Bitten oder Gebete hinterher. Für einen Moment lösen sich die Alltagsorgen in Rauch auf. Sie atmen tief ein, nehmen den Kräuterduft wahr, das würzige Harz und erinnern sich an warme Sommertage. Sie sind dankbar für die Heilkräfte der Pflanzen, fühlen sich geschützt und gestärkt.

Später öffnen Sie die Fenster weit und geben den Rauchsquall frei. Zurück bleibt eine klare, gereinigte Atmosphäre. Sie können wieder aufatmen, kommen zur Ruhe, haben neue Kraft für Körper, Geist und Seele geschöpft, und alles erscheint in einem neuen Licht. Nein, Räuchern ist nicht überholt! Es gibt uns ein Stück Naturverbundenheit zurück und hilft uns dabei, wieder in den Rhythmus der Natur einzutauchen. Gerade in unserer hektischen Zeit ist das immens wichtig geworden.

Immer der Nase nach

Warum spielen Düfte in unserem Leben eine so große Rolle? Bei den wild lebenden Tieren ist es immer noch so, dass der Geruchssinn über Leben und Tod entscheiden kann. Sie können Feinde und Beutetiere wittern, Wasserstellen und paarungsbereite Weibchen aufspüren. Bei unseren Vorfahren spielte der Geruchssinn eine ähnlich zentrale Rolle.

Im Großstadtdschungel ist es schwierig, angesichts von Autoabgasen und Industrieanlagen Düfte zu erkennen. Aber in der freien Natur atmen wir gern tief ein, riechen die frisch gemähte Wiese, das duftende Heu, die salzige Meeresbrise oder die klare Luft im Wald. Glückshormone werden ausgeschüttet, wir tanken Energie, die einige Tage vorhalten kann.

Für den modernen Menschen scheinen Gerüche nicht mehr überlebensnotwendig zu sein, da eine Flut von optischen Eindrücken andere Sinneseindrücke überlagert. Trotzdem warnt uns der Geruchssinn noch vor Gefahren wie Feuer, Gas oder verdorbenem Essen. Unsere Nase bestimmt, wen wir gut riechen können und zum Partner nehmen. Blinde Menschen orientieren sich unter anderem an Gerüchen.



Frisch gemähtes Gras – sein Duft weckt Glücksgefühle und lässt uns Stress und Anspannung vergessen.



Der Geruch von an frischer Luft getrockneter Wäsche vermittelt für viele ein Gefühl von Urlaub.

MIT HAUT UND NASE RIECHEN

Wir atmen täglich etwa 23.000-mal ein und aus und brauchen dazu 12,5 Kubikmeter Luft. Beim Einatmen werden ständig Duftbotschaften in die Nase geschleust. Ein gesunder Mensch kann mehr als 10.000 verschiedene Duftnoten unterscheiden. Der Chemiker John E. Amoore hat 1964 sieben vom Menschen wahrnehmbare Duftklassen eingeführt, um die Vielzahl von Düften besser benennen zu können, der deutsche Chemiker Günther Ohloff machte etwas später acht daraus: animalisch, blumig, erdig, fruchtig, grün, harzig, holzig, würzig.

RÄUCHERN MIT KOHLE

Die traditionellste Art ist das Räuchern mit Holzkohle auf Sand in einer feuerfesten Schale. Die Kohle glüht für längere Zeit, die zum Ausräuchern von Häusern und für Rituale nötig ist. Eine höhere Rauchentwicklung ist bei Kohle auch erwünscht. Der Rauch verstärkt die Wirkung.

DAS BRAUCHEN SIE: feuerfestes Gefäß, Feuersand, Kohle, Zange, Streichhölzer, Kerze, Räucherware

STEP 1: Füllen Sie ein feuerfestes Gefäß mit Feuersand oder Kieselsteinen, und entzünden Sie die Kohle mit einer Zange über der Kerzenflamme. Die Schnellzünderkohle knistert und sprüht beim Anzünden kleine Glutfunken wie eine Wunderkerze.



STEP 2: Erst wenn die Kohle ganz durchgeglüht ist, legt man sie mit der Vertiefung nach oben auf den Sand und wartet fünf Minuten, bis sich ein weißer Aschefilm bildet. Sie können das Durchglühen durch Fächeln oder Pusten beschleunigen.



STEP 3: Etwas Sand auf der glühenden Kohle sorgt dafür, dass die enthaltenen Kräuter ihren Duft entfalten können, ohne sofort zu verglühen oder zu verkohlen. Zarte Blüten können auch neben die Kohle gelegt werden. Oft reicht die Hitze schon aus.



STEP 4: Wenn das Räucherwerk verglimmt ist, entfernen Sie die Reste und streuen frisches Räucherwerk auf die Kohle. Den Vorgang wiederholen Sie so oft, bis die Kohle ganz verglüht ist. Die ausgekühlten Reste können Sie auf dem Kompost entsorgen.

RÄUCHERN AUF DEM STÖVCHEN

Ein Räucherstövchen verkörpert modernes Räuchern. Es ist problemlos in den Alltag zu integrieren und passt überall, wo es weniger rauchen soll: ins Büro, zum Yoga oder zum sinnlichen Abend zu zweit. Lose Kräuterenteile verbrennen nicht so schnell. Die heilende Wirkung ist nachhaltiger.

DAS BRAUCHEN SIE: Stövchen, Sieb, Streichhölzer, Teelicht, Räucherware

STEP 1: Als Hitzequelle dient ein Teelicht. Das Räucherwerk wird auf ein feinmaschiges größeres Sieb aus Edelstahl oder Messing gelegt. Das ermöglicht die Kontrolle der Rauchentwicklung. So kann man schonend und öfter zwischendurch räuchern.



STEP 2: Streuen Sie zunächst das Räucherwerk an den Rand des Siebes, damit es ganz sanft, ohne zu rauchen, verglimmen kann. Es entfaltet sich der pure Duft der Kräuter und Harze. Häufiges Wegnehmen verglimmter Pflanzenteile entfällt bei dieser Methode.



STEP 3: Möchten Sie etwas Rauch, schieben Sie die Kräuter in die Mitte des Siebes. Kräuter und Blüten verglühen schneller als Harze. Sobald sie beginnen zu verkohlen, sollten sie mit einem kleinen Löffel, einem Federkiel oder einer Zange entfernt werden.



STEP 4: Nach häufigem Gebrauch verklebt das Sieb von den Harzen. Brennen Sie es über der Kerzenflamme aus, und bürsten Sie es mit einer Drahtbürste und etwas Spülmittel unter fließendem Wasser aus. Schon ist es wieder sauber und einsatzbereit.



HÄNGEBIRKE

Betula pendula

Birkengewächse !

STANDORT

Das Licht- und Pioniergehölz stellt nur geringe Ansprüche an Klima und Boden. Es gedeiht in lichten Wäldern und Mooren auf feuchten bis trockenen Böden.

AUSSEHEN

An der auffallend weißen, glatten Rinde erkennt die Birke jedes Kind. Ihre Blätter sind deltaförmig mit ausgezogener Spitze und doppelt gesägtem Rand. Ab April erscheinen die Blüten. Die männlichen Kätzchen können bis 8 cm lang werden, die weiblichen bis 3 cm. Der sommergrüne Baum kann bis 30 m hoch und bis 120 Jahre alt werden.

VOLKSNAMEN

Besenbaum, Frühlingsbaum, Hexenbesen, Maibaum, Raubirke, Sandbirke, Warzenbirke, Weißbirke

Der älteste Kaugummi der Welt ist aus Birkenharz und enthält die Zahnabdrücke eines Steinzeitmenschen. Er wurde in Schweden entdeckt und ist etwa 9 000 Jahre alt. Die Birke spielt in der Menschheitsgeschichte eine große Rolle. Sie versorgte die Menschen mit vielem, was diese zum Überleben brauchten. Vor etwa 50.000 Jahren stellten die Menschen das erste Birkenpech bzw. den Birkenteer aus Birkenrinde her. Mit diesem Klebstoff verbanden sie dauerhaft Steinkeile mit Holzgriffen und Pflanzenfasern. Auch den leicht entflammbaren Zunderschwamm, ein Baumpilz, konnte man an Birken absammeln. Matten, Taschen, Rucksäcke, Umhänge, Schuhe, Vorratsbehälter, Dachschindeln und Fackeln fertigte man aus der wasserundurchlässigen Rinde. Mit den Gerbstoffen in der Rinde wurde Leder gegerbt. Der Inhaltsstoff Betulin machte Birkenrinde fast unzerstörbar.

Das im Frühjahr von Stämmen abgezapfte Birkenwasser wirkt revitalisierend und eignet sich zur Pflege von Haaren und Kopfhaut. Das wusste auch schon Wilhelm Busch, als er dichtete: »... Man zapfet aus der Birke sehr angenehmen Wein, man reibt sich, dass es wirke, die Glatze damit ein.« Mit frischen Birkenzweigen schlägt man sich in der finnischen und russischen Sauna zur Durchblutungsförderung ab.

In der Mythologie ist die lichtergrüne Birke ein Sinnbild für neue Lebenskraft, Fruchtbarkeit, Neubeginn und junge Mädchen. Gerade in Bayern ist sie fester Bestandteil von zahlreichen Bräuchen, die auch

von der jüngeren Generation gelebt und weitergeführt werden, etwa der Tanz um den Maibaum. Heiratswillige Burschen stellen ihrer Angebeteten eine junge Birke vor die Haustür oder stecken ihr einen Zweig ans Fenster. Bei Fronleichnamsprozessionen säumen viele junge Birken den Weg der Gläubigen durch die Ortschaften.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

Blätter, Knospen, Rinde

ERNT

Die Blatt- und Blütenknospen sammeln wir im März, die jungen Blätter von April bis Juni bei zunehmendem Mond, am besten an einem Blattrag, die Rinde das ganze Jahr über. Die Birkenpollen können allergen wirken.

WIRKUNG BEIM RÄUCHERN

weckt Kreativität und Fantasie, stärkt Konzentration und Selbstbewusstsein, gut gegen Kopfschmerzen, unterstützt den Neuanfang

Die Birke ist ein Lichtbringer. Ihr indogermanischer Name bedeutet so viel wie glänzend, schimmernd, was wahrscheinlich auf die helle Rinde zurückzuführen ist. Setzt man sich unter eine Birke, fühlt man sich gleich leichter. Eine ähnliche Wirkung geht von der Birke aus, wenn man sie verräuchert. So wie die Säfte im März in die Stämme, Zweige, Knospen und Blätter steigen, kommt unsere Lebensenergie wieder in Schwung. Wir mobilisieren neue Kräfte und gehen selbstbewusst ans Werk. Der frische, waldige Duft, der sich beim Verräuchern von Birke entwickelt, entfacht unsere Kreativität neu. Wie bei einer Frühjahrskur für den Geist trennen wir uns von alten Verkrustungen und störenden Zwängen, die unseren Einfallsreichtum ins Stocken gebracht haben. Die Fantasie wird angeregt, unsere schöpferischen Anlagen können sich frei entfalten.



MISCHUNG

»FÜR KREATIVITÄT«

- 2 Teile Frauenmantel
- 1 Teil Birke
- ¼ Teil Quittensamen
- ½ Teil Schafgarbe
- ½ Teil Iriswurzel
- 1 Teil Propolis
- 1 Teil Myrrhe

Durch ihre starke lichtbringende Wirkung passt die Hängebirke sehr gut in eine keltische Imbolc-Mischung oder in eine christliche Maria-Lichtmess-Mischung (→ Seite 172). Denn Anfang Februar sind die dunklen Tage endlich vorbei. Der Winter hat verloren. Die Sonne hat schon wieder mehr Kraft und weckt unsere Lebensgeister.

RÄUCHERTIPP

Möchten Sie den Aspekt der Kreativität unterstützen, mischen Sie Birke mit Frauenmantel oder Quittensamen. Für mehr Konzentration kommen Kalmus, Galgant und Minze dazu. Soll Ihr Selbstbewusstsein einen Schub bekommen, geben Sie etwas Goldrute, Königskerze oder Meisterwurz zur Birke.



Wenn die Birken blühen, kommt eine schwere Zeit für alle allergiegeplagten Menschen.

WINTERMITTE

KELTISCH: Imbolc (Mondfest), 1. Februar oder zunehmender Februar-Halbmond

CHRISTLICH: Mariä Lichtmess, 2. Februar

Die Sonne ist jetzt in den Wassermann getreten. Die Tage sind spürbar länger geworden. Langsam entlässt uns der Winter aus seinen eisigen Fingern. Wir genießen dankbar jeden Sonnenstrahl, der durch die Wolkendecke dringt. Wohlige Vorfreude auf wärmere Tage keimt in uns auf.

AUS DEM WINTERSCHLAF ERWACHEN

Dort, wo die Sonne den Schnee vom Rasen schleckt, wagen sich Schneeglöckchen durch die Erdkruste. Obstbäume lassen geduldig den letzten Winterschnitt über sich ergehen und bündeln ihre Kräfte in den Knospen für den baldigen Austrieb. Obwohl sich der Winter immer noch mit Frost und Schnee zu-



Schneeglöckchen blühen oft schon, wenn noch Eis und Schnee die Landschaft bedecken.

rückmeldet, hat er keine Chance mehr. Menschen, Tiere und Natur erwachen aus dem Winterschlaf und bereiten sich auf den Neustart vor. Die ersten Lämmer werden geboren, Rehböcke werfen das alte Geweih ab, und die Bären kommen wieder aus den Höhlen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um die alten Winterkräfte aus Haus und Hof zu räuchern und neue Impulse willkommen zu heißen.

Die Kelten feierten an »Imbolc« ihre weiße Lichtgöttin Brigid, die aus den Tiefen zurückkehrte, um die schlafenden Samen unter der Erde zu wecken und die Bäume wachzurütteln. Ihr Baum ist die Birke, die den Neuanfang symbolisiert. Im christlichen Jahreskreis wird vierzig Tage nach der Geburt Jesu Mariä Lichtmess begangen, der Tag der Reinigung Marias. Beim Gottesdienst findet die Kerzenweihe statt. Vor allem die magisch aufgeladenen schwarzen Wetterkerzen werden dann bei Gewitter, bei der Geburt eines Kindes oder bei Krankheiten zum Schutz entzündet. Nur am 2. Februar erhielten früher Mägde und Knechte traditionell ihren Jahreslohn. Sie wurden entlassen oder auch gleich wieder eingestellt. Es stand ihnen aber ebenso frei, auf Wanderschaft zu gehen und eine neue Stelle anzutreten.

Februlare – reinigen – war das Stichwort für alle Hausfrauen. Mit Besen aus Birkenreisig wirbelten sie durch alle Räume, lüfteten die Betten, schrubbten die Böden mit einem Zweig Ysop im Putzwasser und polierten die Fenster auf Hochglanz. Nach dem langen dunklen Winter sollte alles möglichst frisch, hell und lichtdurchflutet sein.

Ihr persönlicher Kraftort

Schmücken Sie Ihren Kultplatz mit etwas Moos und Schneeglöckchen. Sie gelten als Mariä-Lichtmess-Blumen. Stecken Sie frisches Birkenreisig und nach Möglichkeit ein Stück Birkenrinde dazu. An morschen Baumstümpfen oder Holzplätzen lässt sich die pergamentdünne Rinde leicht abziehen. Als Ersatz eignen sich getrocknete Salbeiblätter oder dünnes Papier. Stellen Sie Bilder von einem Bären oder mit Naturmotiven oder einen Bergkristall dazu, der das schmelzende Eis des Winters symbolisiert – alles, was Ihrer Meinung nach bei diesem Ritual nicht fehlen sollte. Der individuell arrangierte Ritualplatz lässt Sie tiefer in die angemessene Stimmung hineingleiten. Jetzt brauchen Sie noch einen Stift und eine Kerze. Wählen Sie ein geräumiges Räuchergefäß und legen Sie reinigende Kräuter wie Ysop, Salbei, Thymian und Fichtenharz bereit, um sich von alten Energien zu verabschieden und die Wohnung zu reinigen. Danach starten Sie kraftvoll in den Neubeginn mit Kräutern für einen inspirierenden Neuanfang wie zum Beispiel Birkenknospen, Alant, Mädesüß, Holunder und etwas Bernstein.

Impulse zum Innehalten und Nachdenken

- Welche Angelegenheiten sollten von mir bereinigt werden?
- Was möchte ich in mir wieder wachrütteln?
- Wie kann ich meine neuen Ideen am besten verwirklichen?

Die Gestaltung des Rituals

Entzünden Sie Kerze und Räucherkohle. Legen Sie eine Dreifingerprise reinigende Kräuter auf die Glut, und lassen Sie den Rauch an Ihrem Körper entlangstreichen. Überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben neu beleben möchten. Lauschen Sie Ihrer inneren Stimme, und vertrauen Sie der eigenen Intuition. Wichtige Aspekte, die Sie loslassen möchten, schreiben Sie als Stichpunkte auf ein kleines Stück sehr dünne Bir-



Übergeben Sie einem Stück Birkenrinde alles, was Sie im kommenden Jahr loswerden möchten.

kenrinde oder ersatzweise auf ein Salbeiblatt oder Papier. Diese Notizen reißen Sie dann mit Bedacht in winzige Stücke und verbrennen sie mit dem reinigenden Räucherwerk auf der glühenden Kohle. Etwas für immer rituell im Feuer zu verabschieden, ist eine Geste mit sehr starker Wirkung. Nehmen Sie sich so viel Zeit dafür, wie Sie brauchen. Danach öffnen Sie die Fenster weit, damit das Vergangene mit dem Rauch entweichen kann.

Jetzt nehmen Sie wieder ein Stück hauchdünner Birkenrinde und schreiben dieses Mal ein positives Wort darauf, das Ihren Neuanfang symbolisieren soll. Verräuchern Sie es aber jetzt mit den anregenden Kräutern und etwas Bernstein. Sie schicken Ihre Botschaft mit der kräuselnden Rauchsäule nach oben und heißen das Neue willkommen.

Das Ausblasen der Kerze beendet Ihr Ritual. Lüften Sie jetzt kräftig durch, bevor Sie die frische Energie in Ihren Räumen genießen.



ZURÜCK ZUR NATUR!

Das Räuchern mit heimischen Pflanzen hat auch bei uns eine Jahrtausende-alte Tradition, doch leider ist das Wissen um seine Heilungsimpulse und seinen positiven Einfluss auf Emotionen und Wohlbefinden ein wenig in Vergessenheit geraten. Dieses Buch gibt Ihnen ein Stück Naturverbundenheit zurück und zeigt Ihnen, wo Sie die Räucherpflanzen sammeln, wie Sie sie verarbeiten, wie sie duften und welche Wirkung sie entfalten. Mit wenigen Utensilien und Handgriffen lässt sich das Räuchern ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. So wird es bald zu einem sinnlichen und wohltuenden Ritual und einer Kraftquelle, die Sie nicht mehr missen wollen!

Moderne Räucherpraxis für alle Alltagssituationen:

Traditionell und intensiv in der Wirkung mit Kohle oder rauchreduziert und nachhaltig auf dem Stövchen

50 heimische Räucherpflanzen, sortiert nach Wirkungskreisen:

Von Entspannung bis Kreativität – ganz einfach die passenden Räucherstoffe für jede Lebenssituation finden

Räuchergenuss und Räucherrituale:

Einfache Rezepte für Räucherpralinen und -bündel sowie Anleitungen für persönliche jahreszeitliche Rituale für mehr Nähe zur Natur

WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-6242-7



9 783833 862427



www.gu.de