

Inhalt

Ganz Persönliches oder Wie ich zum Räuchern mit heimischen Kräutern kam	11
Wie wirken Pflanzen?	15
Wie wirkt Räuchern?	22
Eine Reise durch die Zeit	29
Wo Feuer ist, ist auch Rauch	29
Auf den Spuren der Ahnen	31
Kräuterbuschen	34
Wann räucherten unsere Ahnen?	35
Wettersegen	39
Warum schützten gerade diese Pflanzen vor Unwetter?	39
Neunerlei Holz und das Notfeuer	43
Räucherpflanzen	47
Wichtiges vorab!	48
→ <i>Auflistung siehe Seite 8 und 9</i>	

Räucherrituale	183
Was ist ein Ritual?	184
Räuchern im Jahreskreis	185
Allerseelen – Samhain	188
Julfest – Wintersonnwende	191
Rau(ch)nächte	194
Lichtmess – Imbolc	197
Ostara – Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche	200
Walpurgis – Beltane	203
Johanni – Sommersonnwende	205
Schnitterfest – Lughnasad	208
Erntedank – Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche	210
Alltagsrituale	213
Reinigungs-Räucherritual für Haus und Hof	215
Räuchern bei Lernschwierigkeiten und Prüfungsängsten	218

Warum die Ahnen rufen?	220
Ahnenzeremonie	223
Ahnenvisualisation	225
Wie wird geräuchert?	227
Räuchermischungen selbst erstellen	230
Vorschläge für Räuchermischungen	232
Dank	235
Literatur	236
Bildnachweis	238
Kontakt	239

Räucherpflanzen

Heimische Kräuter

Alant	49
Alraune	53
Baldrian	59
Beifuß	63
Bilsenkraut	67
Eibe	73
Eisenkraut	78
Engelwurz	82
Esche	89
Fichte	93
Holunder	97
Johanniskraut	101
Königskerze	106
Lavendel	111
Lorbeer	115
Mädesüß	119
Mariengras	123

Minze	128
Mistel	133
Quendel	138
Rainfarn	142
Rose	146
Rosmarin	151
Salbei	156
Schafgarbe	161
Schlafmohn	165
Wacholder	169
Ysop	174

Außereuropäische Harze

Copal	178
Weihrauch und Myrrhe	179
Styrax	180