



ANNEMARIE HERZOG



Die Räucher- APOTHEKE für die Seele

Durch die Kraft der Natur zu innerer Balance,
Fülle und Zufriedenheit



Schirner
Verlag



Diese und viele weitere Räucherrezepte erwarten Sie:

Wünschen Sie sich mehr **Harmonie** in Ihrem Leben?

Räucherrezept: Kiefer, Mädesüß, Melisse, Lavendel, Rose, Rosmarin, Schafgarbe, Weihrauch

Wollen Sie Ihr **Herz** wieder für die Liebe öffnen?

Räucherrezept: Pfingstrose, Pfefferminze, Linde, Weißdorn, Myrte

Möchten Sie Ihre **Intuition** stärken?

Räucherrezept: Angelika, Johanniskraut, Lorbeer, Myrte, Wacholder, Beifuß, Holunder

Brauchen Sie Kraft für einen **Neubeginn**?

Räucherrezept: Lorbeer, Myrte, Pfefferminze, Waldmeister, Oregano

Befinden Sie sich in einer Situation, in der Sie **Schutz** benötigen?

Räucherrezept: Angelika, Bernstein, Holunder, Lorbeer, Meersalz, Sonnenblume, Weihrauch



ANNEMARIE HERZOG

Die Räucher- APOTHEKE für die Seele

Durch die Kraft der Natur zu innerer Balance,
Fülle und Zufriedenheit



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Er-satz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Ga-rantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1543-9

ISBN E-Book 978-3-8434-6527-4

Annemarie Herzog:
Die Räucher-Apotheke für die Seele
Durch die Kraft der Natur zu innerer
Balance, Fülle und Zufriedenheit
© 2015, 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von #2010755156
(© Svitlyk), # 1204879804 (© Ivaylo
Ivanov) und # 337176134 (© Yevhenia
Lytvynovych), www.shutterstock.com
Layout: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus &
Claudia Simon, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

Erweiterte Neuauflage – 1. Auflage September 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort.....	4
Über mich.....	6
Was ist Räuchern – wie und warum wirkt es?	9
Welche Räucheranwendungen gibt es?	12
Welches Zubehör wird benötigt?	16
Räucherwerk	20
Anwendung des Räucherns bei seelischen und psychischen Beschwerden	22
Wie funktioniert das Leben? – die geistigen Gesetze	27
Wie kann Seelenleid gelindert werden?	36
Wie gelingt ein erfülltes Leben?	43
Unterstützung durch Affirmationen.....	53
Unterstützung durch Heilsteine.....	61
Energiemüll aus den Wohnräumen entsorgen.....	64
Verzeichnis der seelischen und psychischen Themen.....	68
Kräuterlexikon	122
Nachwort	148
Über die Autorin	150
Bildnachweis.....	152



Vorwort



Es freut mich sehr, dass dieses Buch in einer Neuauflage erscheint und sich mir somit die Gelegenheit bietet, neu gewonnene Erkenntnisse und weitere hilfreiche Räucherrezep- te einfließen zu lassen. Seit der Erstausgabe im Jahr 2014 ist einiges auf der Welt passiert: Viele von uns mussten sich ungewohnten Situationen stellen, was für unsere Psyche und unsere Seele eine große Herausforderung war und immer noch ist. Veränderungen führten dazu, dass sich Schattenseiten zeigten – und mit ihnen Aufgaben, die wir hier auf der Erde noch zu erfüllen haben. Je früher wir uns diesen Herausforderungen stellen, desto besser.

Damit das leichter gelingt, möchte ich Ihnen einen Werkzeugkoffer in Form verschiedener Hilfestellungen an die Hand geben. Mit diesen können Sie neue Kraft für Ihre Vorhaben tanken und erfahren Halt in Phasen des Wandels. Gerade die Unterstützung aus der Natur und das Wissen, das bereits unsere Vorfahren angewendet haben, können dies bieten. Dazu gehört auch das Räuchern, das in Kombination mit Mentaltraining und Bewusstseinsarbeit entscheidend zu einem harmonischen Leben beitragen kann.

In diesem Buch habe ich zahlreiche seelische und psychische Themen aufgeführt, und Sie erfahren, welche Zutaten aus

der Natur bei welchen Themen hilfreich sind. Gegen alles ist ein Kraut gewachsen. Altes Wissen war nie kompliziert und sollte es auch nicht werden. Alle Pflanzen, die in unserer Heimat wachsen und gedeihen, haben dieselbe Energie wie wir. Daher dürfen und sollten wir sie auch nutzen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie durch diesen Ratgeber viele positive Erkenntnisse für herausfordernde Zeiten erlangen.

Annemarie Herzog





Anwendung des Räucherns bei **seelischen** und **psychischen** Beschwerden

Das seelische und psychische Wohlbefinden ist heutzutage ganz besonders wichtig, weil uns viele Reize aus der Balance bringen. Wir müssen aktuell weitaus mehr erledigen als noch vor 20 Jahren – der Tag hat aber immer noch nur 24 Stunden. Wir haben Smartphone, Internet, Fernsehen und soziale Netzwerke. Die meisten Menschen lassen aber nicht etwas Altes los, um für etwas Neues Platz zu schaffen, sondern sie packen alles zusätzlich in ihren Alltag.

Das kann auf Dauer nicht gut gehen und führt unweigerlich zu Überforderung. Die Kommunikation in der Familie bleibt auf der Strecke, weil jeder in seiner Welt lebt und gar nicht mehr mitbekommt, was die anderen tun oder fühlen.

Das Räuchern ist eine gute Unterstützung, um die Sinne für das Wesentliche zu schärfen und auch wieder auf das Bauchgefühl zu hören. Das schenkt uns Orientierung, denn der Bauch gibt uns immer Signale, sobald wir in unserem Leben einen Richtungswechsel benötigen.

Welche Möglichkeiten der Anwendung gibt es?

Räuchern in Wohnräumen



Suchen Sie sich einen ruhigen Bereich, nehmen Sie an einem Tisch Platz, und stellen Sie die Räucherschale darauf. Entzünden Sie die Kohle, und legen Sie das Ihrem Thema entsprechende Räucherwerk auf. Sie brauchen nur so viel, wie zwischen zwei Finger passt.

Entspannen Sie sich, und legen Sie nach Belieben nach. Da die Kräuter nachwirken, sollten Sie zwischen zwei Räuchergängen etwas warten. So, wie es sich für Sie gut anfühlt, ist es richtig. Beim Räuchern gibt es keine Dosieranleitung. Jeder benötigt andere Mengen. Sie dürfen ganz entspannt sein, denn Fehler durch die Verwendung von zu viel oder zu wenig Räucherwerk können nicht passieren.

Die Räucherschale können Sie in andere Räume tragen, damit sich die Information auch z.B. im Schlafzimmer, im Bad oder in der Küche entfaltet. Es reicht aus, in jedem Raum dezent zu räuchern. Dann müssen die Räume anschließend auch nicht gelüftet werden. Nur wenn einmal intensiver geräuchert wurde, ist dies sinnvoll.

Räuchern im Freien



Wenn Sie das Bedürfnis haben, das Räuchern im Freien anzuwenden, dann tun Sie es. Es sollte allerdings möglichst windstill sein, ansonsten wird der Rauch sofort fortgeweht und kann nicht auf Sie wirken. Auf dem Balkon, der Terrasse oder auf einer Bank im Garten ist die Anwendung ein Genuss und Balsam

für die Seele. Genießen Sie die Zeit, und lehnen Sie sich zurück. Tun Sie einfach nichts. Horchen Sie in sich hinein, oder sehen Sie dem Rauch zu. Das entspannt ungemein.

Falls Sie Kinder haben, enthalten Sie ihnen eine Räucherung nicht vor. Die Kleinen lieben das Räuchern, und sie benötigen diese Unterstützung aus der Natur genauso wie wir Erwachsene. Meine Enkel Louis und Marilou haben große Freude daran, unter meiner Aufsicht selbst zu räuchern. Auch meine Katzen sind jedes Mal mit dabei, weil sie spüren, dass es ihnen guttut.

Räuchern mit dem Räucherschemel

Bei dieser alten Methode werden die Füße bequem auf dem Schemel abgestellt. Unter diesem platziert man das Räuchergefäß. Dadurch kann der feinstoffliche Rauch besonders leicht die Fußsohlen erreichen. Auf diese Weise kann noch viel effektiver geräuchert werden, weil die Wirkstoffe des Räucherwerkes schneller zum Körper und zur Seele gelangen.

Der Räuchervorgang ist derselbe. Die Dosierung erfolgt auch hier nach Gefühl. Mit dem Schemel können Sie auch mehrere Durchgänge machen. Sie sitzen also nicht die ganze Zeit über am Schemel, sondern unterbrechen die Anwendung und lassen sie nachwirken, während Sie eine kurze Pause einlegen und ein wenig umhergehen. Danach können Sie weitermachen. Da die Räucherkohle lange heiß bleibt, können Sie sich ruhig Zeit lassen und das Ganze so oft wiederholen, wie es für Sie passt. Mit dem Schemel kann auch im Freien geräuchert werden. Es

sollte nur kein starker Wind wehen, weil der Rauch sonst nicht die Fußsohlen erreicht.

Sinnvoll ist es auch, vor einer Räucherung für die Seele oder die Psyche zuerst eine Räucherung zur Reinigung des Körpers aufzulegen. Dadurch können Belastungen noch leichter weichen. Verschiedene Themenräucherungen sollten immer nacheinander, nicht gleichzeitig aufgelegt werden. Sonst könnte eine Wechselwirkung der Zutaten auftreten, und die Wirkung wäre vermindert.

Vorschlag für eine Schemelräucherung:

- ❶ Anwendung der 9-Kräuter-Reinigungsmischung¹
- ❷ ca. 5 Minuten Pause
- ❸ Anwendung der Entgiftungsmischung²
- ❹ ca. 5 Minuten Pause
- ❺ Anwendung der ausgewählten Räuchermischung für Seele, Psyche oder Körper



Führen Sie während einer Sitzung nicht mehr als drei Themenräucherungen durch, sonst wird es zu viel auf einmal. Legen Sie zwischendurch auch immer wieder kurze Pausen ein. Die Reinigung und Entgiftung sind zu Beginn wichtig, müssen im Weiteren jedoch nicht jedes Mal vorab durchgeführt werden. Nach ein bis zwei Wochen können Sie die Themen wechseln.

1 Besteht aus: Lavendel, Eisenkraut, Beifuß, Salbei, Myrte, Wacholder, Fichtenharz, Angelika, Rosmarin. Die Mischung ist in meinem Online-Shop erhältlich.

2 Besteht aus: Bärlauch, Birke, Blutwurz, Brennnessel, Goldrute, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Zistrose. Die Mischung ist in meinem Online-Shop erhältlich.

Räuchern mit dem Räuchertuch

Diese Methode ist geeignet, um gezielt bestimmte Körperstellen zu räuchern. Bei Schmerzen wird das Tuch, das vorab über den Rauch gehalten wurde, auf die betroffene Körperregion gelegt, z.B. bei Migräne auf den Kopf. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis ein Gefühl der Linderung eintritt.

Das Tuch muss aus Naturfasern beschaffen und darf nicht mit Weichspüler oder herkömmlichem Waschmittel gewaschen werden, denn sonst können die Fasern den Rauch nicht auffangen.³



3 Ein Räuchertuch aus Rohleinen kann in meinem Online-Shop erworben werden.



VERZEICHNIS der seelischen und psychischen Themen

Dieses Kapitel ist so aufgebaut, dass Sie zu jedem seelischen und psychischen Thema das passende Räucherrezept finden. Dieses gilt auch für die entsprechenden Unterthemen. Zudem biete ich Ihnen Unterstützung in Form von Schutzsteinen und Affirmationen an.

Die aufgeführten Hilfestellungen ersetzen weder Arztbesuch noch Therapie!

ADHS

Hierbei handelt es sich um eine neurologische Entwicklungsstörung, die vorwiegend Kinder und Jugendliche, zu einem geringen Prozentsatz aber auch Erwachsene betrifft. Die Kernsymptome sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können und dementsprechend das tägliche Leben beeinträchtigen.

Räucherrezept: Angelikawurzel, Herzgespann, Melisse, Gänseblümchen, Bernstein, Rose, Hafer

Stein: Aragonit

Affirmation: Ich bekomme Aufmerksamkeit und werde von allen Menschen geliebt.

AGGRESSIONEN

Emotionale Aggressionen werden durch negative Gefühle hervorgerufen und können sich ganz unterschiedlich ausdrücken. Ursprünglich war Aggression eine Form der Erregung, die z. B. dazu diente, Hindernisse zu überwinden. Destruktiv oder zu Gewalt wird sie erst unter bestimmten äußeren oder inneren Bedingungen.

Räucherrezept: Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Majoran, Eisenkraut, Brennnessel, Schafgarbe

Fanatismus

Der Fanatiker will andere von seinen Ansichten überzeugen bzw. missionieren und lässt keinerlei Zweifel an der Richtigkeit seiner Aussage zu.

Stein: Serpentin

Affirmation: Geduldig gehe ich meinen Weg und bin im Frieden mit meinem Tun.

Jähzorn

Dieser plötzlich ausbrechende, heftige Zorn wird meist durch einen bestimmten Vorfall ausgelöst.

Stein: Sodalith

Affirmation: Ich fühle mich geliebt, und Geborgenheit umgibt mich.





Tobsucht

Dieser Begriff bezeichnet einen Zustand höchster Erregung, der sich in unbeherrschter, oft zielloser Aggressivität und Zerstörungswut äußert.

Stein: Heliotrop

Affirmation: Ich lasse alle Anspannung los und bin im Frieden mit mir selbst.

Wut

Wut ist ein heftiger, unkontrollierter, durch Ärger hervorgerufener Gefühlsausbruch. Körperliche Symptome sind z. B. schneller Herzschlag und erhöhter Blutdruck.

Stein: Labradorit

Affirmation: Unbekümmert gehe ich durch das Leben und freue mich über jeden neuen Tag.

Zorn

Dieser Zustand kann durch Frustration, Ärger oder Stress verursacht werden. Meist tritt er auf, wenn den Wünschen und Zielen des Betroffenen etwas im Weg steht oder dieser etwas als ungerecht empfindet.

Stein: Blauquarz

Affirmation: Ich versöhne mich mit mir selbst und fühle mich geborgen.

ÄNGSTE

Ängste sind Gedanken, und Gedanken können wir loslassen. Wie auch immer sich die Angst zeigt, sie weist uns darauf hin, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Begriff »Angst« ist mit dem Wort »Enge« verwandt. Somit bedeutet Angst, dass etwas zusammengehalten bzw. sich zusammengerissen wird. Die Energie fließt nicht nach außen, sie kann nicht ausgedrückt werden und staut sich. Durch diesen Stau entsteht das Gefühl der Angst. Wenn wir Angst ausstrahlen, bekommen wir Angst zurück. Hilfreich ist es, unsere Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge im Leben zu richten und dankbar zu sein. Angst lähmt, Freude befreit.

Räucherrezept: Angelika, Johanniskraut, Mädesüß, Quendel, Baldrian, Hopfen, Lavendel, Salbei, Rose

Albträume

Diese Art von Träumen wird von negativen Emotionen wie Angst und Panik begleitet.

Stein: Heliotrop

Affirmation: Ich entspanne mich im Schlaf und wache erholt auf.

Angst vor dem Alleinsein

Diese Art der Angst kann z. B. durch traumatische Erlebnisse wie den Verlust einer nahestehenden Person, Trennung oder ein geringes Selbstwertgefühl ausgelöst werden.

Stein: Jaspis

Affirmation: Ich bringe Liebe zum Ausdruck und werde, wohin ich auch gehe, stets mit Liebe empfangen.

LISTE DER RÄUCHERZUTATEN



ALANT (Inula helenium)

Verwendung zum Räuchern: Wurzel

Anwendungsgebiete: hilft bei Burn-out, Helfersyndrom, Unruhe, Zwängen; unterstützt Dankbarkeit, Demut, Frauenpower, Homosexualität akzeptieren, inneren Frieden, Kinderlosigkeit akzeptieren, Stabilität, Zufriedenheit



ANGELIKA (Angelica archangelica L.)

Verwendung zum Räuchern: Wurzel

Anwendungsgebiete: hilft bei ADHS, Albträumen, Alzheimer, Ängsten, Ausnutzung, Beurteilen, Bewerten, Demenz, Erschöpfung, hoher Belastung, Hysterie, in der Materie verhaftet sein, Lampenfieber, Minderwertigkeitskomplex, Mobbing, negativen Gedanken, Panikattacken, Parkinson, Phobien, posttraumatischer Belastungsstörung, Psychose, Schock, Selbstmitleid, Trauma, Überforderung, übertriebenem Perfektionismus, Zwängen; unterstützt Abgrenzung, Blockaden lösen, Chancen erkennen, Ehrlichkeit, Energievampire abwehren, Gefühle zulassen, Intuition, Kraft der Natur nutzen, Signale hören, Lebensfreude, Lebensthemen erkennen, mentale Stärke, Schutz, Segnen, Selbstachtung, Selbstannahme, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert, Sicherheit, Urvertrauen, Verbindung von Körper, Geist und Seele, Wege und Werte erkennen, Wertschätzung, Zuversicht

ANIS (Pimpinella anisum L.)

Verwendung zum Räuchern: Früchte

Anwendungsgebiete: hilft bei Schizophrenie



BALDRIAN (Valeriana officinalis)

Verwendung zum Räuchern: Wurzel

Anwendungsgebiete: hilft bei Aggressivität, Albträumen, Angespanntheit, Ängsten, Depressionen, Fanatismus, Hysterie, Jähzorn, Lampenfieber, Manie, Nervosität, Panikattacken, Phobien, Schock, Schuldgefühlen, seelischen Verletzungen, Stress, Süchten, Tobsucht, Trauma, Trennung, Wut, Zorn, Zwängen; unterstützt Trauerbewältigung



BÄRLAPP (Lycopodium clavatum)

Verwendung zum Räuchern: Kraut, Sporen

Anwendungsgebiete: hilft bei Alzheimer, Demenz, Parkinson, Psychose



BASILIKUM (Ocimum basilicum)

Verwendung zum Räuchern: Blätter

Anwendungsgebiete: hilft bei Angespanntheit, Burn-out, Depressionen, Manie, Nervosität, Schuldgefühlen, seelischen Verletzungen, Stress, Trennung; unterstützt Homosexualität akzeptieren, Lebensfreude, Mannsein





BEIFUSS (Artemisia vulgaris)

Verwendung zum Räuchern: Blätter, Kraut

Anwendungsgebiete: hilft bei Anorexie, Bulimie, Minderwertigkeitskomplex, Selbstmitleid; unterstützt Ausgeglichenheit, Chancen erkennen, Ehrlichkeit, Eigenverantwortung, Entscheidung treffen, Freude, im Hier und Jetzt leben, innere Fülle, inneren Reichtum, Intuition, Klarheit, Lebensweg finden, Loslassen, Neubeginn, Selbstachtung, Selbstannahme, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert, Signale hören, Transformation von negativen Situationen, Trauerbewältigung, Urvertrauen, Veränderung zulassen, Wahrheit erkennen



BERNSTEIN (Electrum)

Verwendung zum Räuchern: Harz

Anwendungsgebiete: hilft bei ADHS, Bett næssen, Beurteilen, Bewerten, Hyperaktivität, in der Materie verhaftet sein, negativen Gedanken; unterstützt Abgrenzung, Blockaden lösen, Energievampire abwehren, Gefühle zulassen, Kindsein, Kraft der Natur nutzen, Lebensthemen erkennen, mentale Stärke, Schutz, Segnen, Sicherheit, Verbindung von Körper, Geist und Seele, Wege und Werte erkennen, Wertschätzung

BRENNNESSEL (*Urtica dioica*)

Verwendung zum Räuchern: Blätter

Anwendungsgebiete: hilft bei Aggressivität, Fanatismus, Jähzorn, Schizophrenie, Tobsucht, Wut, Zorn



EHRENPREIS (*Veronica officinalis*)

Verwendung zum Räuchern: Blüten

Anwendungsgebiete: hilft bei Autismus



EISENKRAUT (*Verbena officinalis*)

Verwendung zum Räuchern: Blüten, Kraut

Anwendungsgebiete: hilft bei Aggressivität, Fanatismus, Jähzorn, negativen Gedanken, Tobsucht, Wut, Zorn; unterstützt Ausgeglichenheit, Blockaden lösen, Gefühle zulassen, Glück, Eigenverantwortung, Entscheidung treffen, Erfolg, Freude, Homosexualität akzeptieren, im Hier und Jetzt leben, innere Fülle, inneren Reichtum, Klarheit, Lebensthemen erkennen, Lebensweg finden, Leichtigkeit, Mannsein, mentale Stärke, Neubeginn, Transformation von negativen Situationen, Veränderung zulassen, Vergebung, Wahrheit erkennen, Wunscherfüllung





Sehnen Sie sich nach mehr

Unbeschwertheit?

Räucherrezept: Melisse, Holunder, Lavendel, Thymian, Sonnenblume

Wollen Sie Ihre **Ängste** überwinden?

Räucherrezept: Angelika, Johanniskraut, Mädesüß, Quendel, Baldrian, Hopfen, Lavendel, Salbei, Rose

Fühlen Sie sich **ausgebrannt** und wollen Belastungen loslassen?

Räucherrezept: Passionsblume, Rosmarin, Basilikum, Orange, Alant, Thymian, Ysop

Fehlt es Ihnen an **Konzentration**?

Räucherrezept: Angelikawurzel, Herzgespann, Melisse, Gänseblümchen, Bernstein, Rose, Hafer

Stehen Sie unter **Stress** und wünschen sich Entspannung?

Räucherrezept: Basilikum, Kamille, Passionsblume, Melisse, Johanniskraut, Hopfen, Baldrian, Lavendel, Rosenwurz



Balsam für die Seele

Räuchern ist eine Wohltat für die Sinne und steigert unmittelbar das Wohlfühlgefühl. Die Räucherexpertin Annemarie Herzog teilt in diesem Buch ihr umfangreiches traditionelles Wissen über den vielseitigen Einsatz von Kräutern, Hölzern und Harzen mit uns. Einfühlend führt sie uns durch die Anwendungen für die häufigsten seelischen und psychischen Themen unserer modernen Zeit: Mit bewährten Räucherpräparaten können wir innere Balance, mentale Stärke und Selbstliebe entwickeln oder Ängsten, Burn-out und Süchten auf sanfte Weise entgegenwirken. Affirmationen und Heilsteine verstärken die Wirkung der Räucherrezepte zusätzlich. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Räucherns. Gewinnen Sie neue Kraft, Lebensfreude und Leichtigkeit, und atmen Sie befreit auf.

