

Friedrich  
Kaindlstorfer

# DIE **HEILKRAFT**



Heimische Kräuter & Harze  
für starke Selbstheilungskräfte

# DES **RÄUCHERNS**



# Inhalt



## Vorwort und Persönliches

### Kapitel 1

## TEM – Die Traditionelle Europäische Medizin

### Kapitel 2: Räuchern

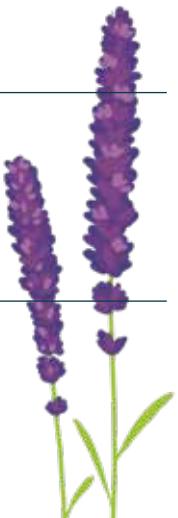
### Kapitel 3: Pflanzen

### Kapitel 4: Räucherrezepturen



i

Bei den Texten in diesem Reisemuster handelt es sich um durchgesehene, aber nicht lektorierte sowie korrigierte Texte, die sich von der Buchhandelsausgabe wesentlich unterscheiden können.



Verzeichnis der

# Räucherpflanzen

<b>A</b>	<b>I</b>	<b>Q</b>
Alant	Iriswurzel	Quendel
Arnika	J	R
<b>B</b>	Johanniskraut	Rose
Baldrian	K	Rosmarin
Basilikum	Kamille	S
Beifuß	Kiefer	Salbei
<b>D</b>	Königskraut	Schafgarbe
Dost	L	V
<b>E</b>	Lavendel	Veilchen
Eisenkraut	Löwenzahn	W
Engelwurz	M	Wacholder
<b>F</b>	Mädesüß	Wermut
Fenchel	Melisse	Y
Fichte	Mistel	Ysop
<b>H</b>		
Holunder		
Hopfen		



# Vorwort



Die vielfältigen Möglichkeiten des Heilens, von der Naturheilkunde bis zur High-Tech-Medizin, haben mich als Leiter eines Gesundheitshotels, das auf die Kombination von moderner Wissenschaft und Traditioneller Europäischer Medizin (TEM) spezialisiert ist, immer schon interessiert. Bei meiner Ausbildung zum Praktiker der Traditionellen Medizin unserer Ahnen schnupperte ich in die Theorie und Praxis des Räucherns mit heimischen (Heil)Pflanzen hinein. Diese Thematik hat mich sofort fasziniert und so steckte ich meine Nase immer tiefer in das Reich der Aromen und Düfte. Ich führte Interviews mit Ärzt:innen und Heilpraktiker:innen, recherchierte in neuen und alten Büchern, besuchte Kurse und Weiterbildungen bei renommierten Räucherexpertinnen und Experten und experimentierte selbst mit der Wirkung der Verräucherung von Pflanzen und Harzen.

All die Erkenntnisse, die ich über die Jahre hinweg gesammelte habe, teile ich mit Ihnen in diesem Praxisbuch. Ich beschreibe verschiedene Methoden des Räucherns, die auf einfache Weise helfen den Alltag entspannter, stress- und vielleicht auch angstfreier zu erleben, Wohnräume reinigen oder die Wohnung einfach sinnlich duften lassen kann. Ich beschreibe jene Pflanzen genauer, die eine herausragende Stellung in der Räucherpraxis verdienen und die man in unseren Breiten wild sammeln kann. Mit der Zeit bekommen Sie sicher ein eigenes Gespür dafür, welche Pflanzen sie wann räuchern wollen. Wahrscheinlich kristallisieren sich auch persönliche Duft-Lieblinge heraus.

Räuchern war in unserem Kulturkreis noch bis in die sechziger Jahre des 20. Jahrhunderts fixer Bestandteil der Medizin und Volksheilkunde. So wurden Räucherungen für Heilzwecke auch in der Apotheke angeboten. Fichtenharz gegen Rheuma und Ausschläge, das „Strassburger Terpentin“, ein heimisches Tannenharz, gegen Bronchialverschleimung und Husten sind nur zwei Beispiele. Mit der Erfahrung und dem Experimentieren mit diversen Räucherpflanzen, die ich für verschiedene seelische (Not)lagen und Beschwerden beschreibe, werden Sie lernen selbst zu spüren, welche Kräuter und Pflanzen Ihrem Körper helfen, zum Beispiel energievoller zu sein, klarer zu denken, innerlich ruhiger zu werden und die Selbstheilung anzuregen. Ich freue mich, wenn das Räuchern als natürliche Ergänzung zur Schulmedizin (wieder) einen Fixplatz in Ihrer Wohlfühlapotheke bekommt.

Wir erleben global und gesellschaftlich unruhige Zeiten. Die Pandemie hat manche von uns verunsichert zurückgelassen. Dazu kommen täglich Nachrichten über Kriege, Inflation und Teuerung, die Sorge um das eigene Ein- und Auskommen, über die Zukunft unserer Kinder, das Klima und die Erde, das kann empfindsame Menschen schon einmal aus der Balance bringen. Auch da können Räuchermischungen unterstützen, für seelische Stabilität sorgen und zur Aufhellung der Stimmung beitragen.

Ich führe ein Gesundheitszentrum, in dem die Gäste Linderung und Heilung ihrer Beschwerden suchen, Zuspruch in schwierigen Lebenslagen erwarten, oder einfach nur entspannen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen. All diese Prozesse darf ich mit Körperräucherungen, aber auch mit Vorträgen und Seminaren zum Verräuchern heimischer Naturstoffe unterstützen. Dass bei einer Körperräucherung auf allen Ebenen – der mentalen, körperlichen, geistigen und spirituellen – sogar Lebensveränderndes passieren kann, erfahre ich in der Praxis immer wieder einmal. Alle paar Tage ziehe ich mit einer Rauch- und Duftwolke von Rosenweihrauch, Salbei und anderen Kräutern durch das Hotel. Mein Wohlfühlgruß für alle im Haus!

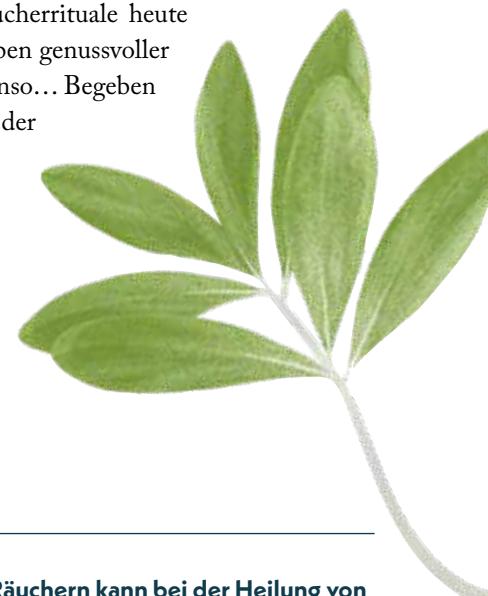
Je nach Anlass, Stimmung und Jahreszeit haben Räucherrituale heute einen fixen Platz in meinem Leben. Sie helfen mir, das Leben genussvoller zu empfinden und gestalten. Vielleicht ergeht es Ihnen ebenso... Begeben Sie sich mit mir auf eine Entdeckungsreise durch das Reich der heilsamen Düfte!

Dipl.-BW Fritz Kaindlstorfer, MBA

i

**Auch wenn das Buch den schönen Titel „Die Heilkraft der des Räucherns“ heißt, kann ich natürlich kein Heilsversprechen abgeben. Ich will sie auch keineswegs zu unreflektierter Selbsthilfe verleiten, denn eine Räucherung kann nicht den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ersetzen.**

**Aber das Räuchern kann bei der Heilung von Körper und Geist helfen, es kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Seele beruhigen. Deshalb möchte ich Ihre Sensibilität für Düfte, in denen sich die Seele der Pflanze mit ihrer Wirkung zeigt, wecken.**



*Valneriana officinalis*

# Baldrian

Standort	Duft	Qualität
Wächst in halbschattigen, feuchten Laub- und Auwäldern	Herb-bitter	Warm und trocken
Organzuordnung	Säftebezug	
Lunge, Herz	Klärt Hitze	

## TRADITIONELLE NUTZUNG

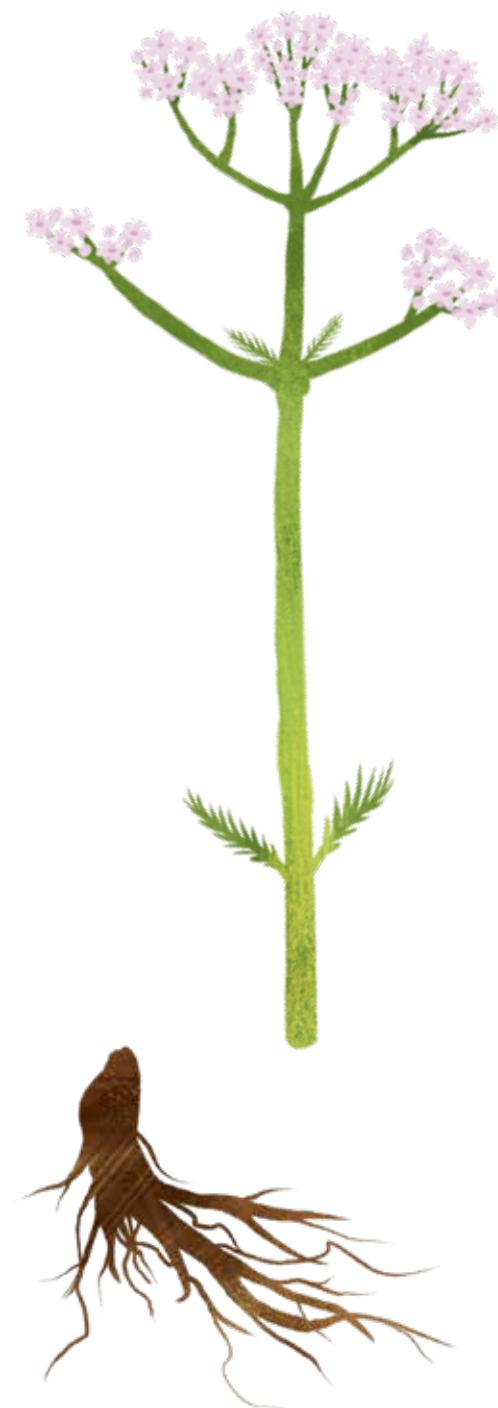
Ab Juni öffnen sich die hellrosa bis weißen Blüten, die stark riechen und einen Nektar absondern, der Insekten und Katzen anlockt. Der Name Baldrian wurde früher mit dem nordischen Gott Baldur in Verbindung gebracht, der für Hilfe und Wohltätigkeit stand. Im Mittelalter galt Baldrian als Allheilmittel. Der botanische Name »Valeriana« kommt von lat. *valere* (= kräftig sein, sich wohl fühlen). Im Volksmund ist die Pflanze als Katzenkraut, Hexenkraut, Wundwurz, Augenwurz und Elfenkraut bekannt.

Hildegard von Bingen beschreibt in ihrem Buch *Physica* die einheimische Arzneipflanze gegen Gicht und Seitenstechen. Darüber hinaus nutzte man Baldrian im Mittelalter zum Beispiel gegen Gelbsucht, Asthma, Husten, Blähungen, Kopfschmerzen, Menstruations- und Verdauungsbeschwerden. Im 16. und 17. Jahrhundert wurde er als Pestmittel verwendet. In der Volksmedizin wird er als Wein, Tinktur, Tee und Badezusatz verwendet.

## IN DER KRÄUTERMEDIZIN

Baldrian, und besonders die Wurzel dieser Pflanze, ist nicht nur als Räucherwerk beliebt. Auch in der Kräutermedizin kommt Baldrianwurzel häufig zum Einsatz. Etwa als Tinktur bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und bei Beschwerden während der Wechseljahre. Baldriantea kann bei Magenkrämpfen und Verdauungsbeschwerden getrunken werden. Ein Beruhigungsbad mit Baldrianwurzel wirkt wunder bei verspannten Muskeln und hilft beim Einschlafen.

TIPP • TIPP • TIPP



## Wirkung auf geistiger und emotionaler Ebene:

Entschleunigung von Körper und Seele, wahrt das rechte Maß des Lebenstemos, bei innerer Unruhe und Stress leicht schlaffördernd, nervenberuhigend, lindert Schmerz und Trübsinn.

## Wirkung auf körperlicher Ebene:

Baldrian hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und fördert auf natürliche Weise die Einschlafbereitschaft.

## Räucherwerk:

Verwendet wird die Blüte, die man im August erntet. Wer seine Lust fördern will, gräbt im Herbst die Wurzel aus und räuchert sie. Sehr sparsam dosieren, weil sie sonst unangenehm riecht. Baldrian gehört zu den Ritualpflanzen und wird zur Reinigungsräucherung verwendet und eignet sich gut für Mischungen mit Lavendel, Muskatellersalbei, Johanniskraut, Rose und Weihrauch.

*Viscum album*

# Mistel

Standort	Duft	Qualität
Wächst auf Bäumen	Warm, krautig-würzig	Neutrale Wärme und feucht
Organzuordnung	Säftebezug	
Herz, Niere, Leber	Entfernt melancholische Feuchte, reinigt das Blut von Melancholera	

## TRADITIONELLE NUTZUNG

Die Mistel wird in der Literatur als Halbschmarotzer geführt, sie lebt mit dem Baum aber in Symbiose. Der Baum nährt die Mistel und die Mistel schafft für ihn ein erträgliches Umfeld.

»Druidenfuß, Heil aller Schäden« – die Mistel trägt viele Namen. Der Halbschmarotzer wächst gegen die Zeit und bildet im Winter giftige Früchte aus. Zur

Wintersonnenwende schnitten die Druiden die Mistel mit goldenen Sicheln und fingen sie in weißen Tüchern auf, damit sie nicht den Boden berührte. Sie wurde zu Heil- und Zaubertränken verarbeitet. Ein Kuss unter dem Mistelzweig verspricht noch heute Liebesglück und Fruchtbarkeit. Ein Mistelzweig, am 21. Dezember geschnitten und über der Haustüre aufgehängt, soll Hof und Tiere vor Krankheit schützen und reiche Ernte bringen. Mit Misteln als Donner- oder Hexenbesen unter dem Dach will man Feuer fernhalten.

Der Naturhistoriker Plinius der Ältere verfasste in der *Naturalis Historia* Band XVI, 249–251 folgende Zeilen zum keltischen Mistelkult:

»Nichts hatten die Druiden, so nannten sie ihre Priester, was ihnen heiliger gewesen wäre, als die Mistel und den Baum, der sie trägt. ... Es ist ein Zeichen vom Himmel, das gesandt wurde, und sie denken dies als einen Nachweis an, dass Gott selbst sich diesen Baum erwählt habe.«

Auch bei den Römern galt sie als Heil- und Fruchtbarkeitspflanze. Mistelzweige waren ein Friedenssymbol, sollten Glück bringen und böse Geister abwehren. Ein uralter



## Wirkung auf geistiger und emotionaler Ebene:

Verwandelt negative Schwünge in lichte, höhere. Bringt Licht ins Unbewusste, beruhigt das Nervensystem.

## Wirkung auf körperlicher Ebene:

Die Mistel reguliert den Kreislauf und senkt geringfügig den Blutdruck, wirkt zelleregulierend und immunstimulierend.

## Räucherwerk:

Zum Räuchern schneiden wir die Mistel zwischen Herbst und Frühjahr vom Baum und verwenden Stängel und Blätter. Gut zu mischen mit Eisenkraut und Harzen. Zur Wintersonnenwende – vom 21. auf den 22. Dezember – wird die Pflanze gerne geräuchert. Mistelräucherungen können mit ihrer förderlichen Energie den Weg zu neuer, guter Entwicklung und Gesundheit weisen.

# Räucher Rezepturen



## A

### Arthritis

Man räuchert Weihrauch. Vorher reibt man die schmerzenden Gelenke sanft mit wollenen Tüchern, um die Durchblutung anzuregen. Dann die betroffenen Bereiche in den Rauch halten oder den Rauch über diese Stellen darüber fließen lassen, und zwar so lange, bis ein angenehmes Gefühl entsteht, aber nicht länger als 15 bis 20 Minuten. Es können zum Weihrauch Fliederblüten und Wacholderbeeren dazu gemischt werden.

### Atemwege

Für das Räuchern der Atemwege verwende ich einen Weihrauchbrenner (Räucherstövchen) oder ein rauchgetränktes Tuch, das man sich vor die Nase hält oder/und auf die Brust legt.

Dieselbe Vorgang kann auch bei **Haustieren** wie Katzen, Hunden oder Pferden sowie **Nutztieren** wie Rindern, Schweinen, Schafen, Ziegen und Geflügel eingesetzt werden. Man kann Nervosität, Atemwegserkrankungen oder Verdauungsprobleme bei Vierbeinern lindern. Durch den gut entwickelten Geruchssinn der Tiere muss man sehr achtsam und verantwortungsbewusst mit der Dosis des Räucherwerkes umgehen. In Stallungen sollte eine Räucherung nur in Begleitung einer zweiten Person, die ein Gefäß mit Wasser mitträgt, durchgeführt werden. So kann man bei einem Missgeschick die Glut schnell löschen. Räuchergefäße mit einem Deckel verwenden, um zu verhindern, dass große Tiere bei schnellen Bewegungen gegen das Gefäß stoßen.

#### → Bei Husten und Bronchitis

– **Fichtenharz** wirkt gegen Husten und bringt Erleichterung; es kann mit Veilchenblüten (entzündungshemmend und schleimfördernd) ergänzt werden.

– **Thymian** löst und beruhigt bei krampfartigem Husten; wirkt antibakteriell und auswurffördernd. Bei einer akuten Bronchitis von **Pferden** ist Thymian ein sehr gutes Mittel. Vorsicht: Langsam von vorne an das Tier herangehen, sonst kann es scheuen.

– **Salbei** bei Husten und Auswurf mit weißem Schleim; wirkt adstringierend, krampflösend, antimikrobiell und sekretionsfördernd. Muskatellersalbei hilft vor allem bei Katzenschnupfen.

– **Kamfer** wird häufig in der Homöopathie und **Tiermedizin** eingesetzt. Verringert das Druckgefühl in der Brust, wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und antibakteriell. Der echte Kamfer brennt auch ohne Kohle – nur anzünden.

– **Fenchel** löst Schleim und beruhigt Husten, wirkt entkrampfend, auswurffördernd, krampflösend und antimikrobiell.



## B

### Augenentzündungen, müde Augen

Halten Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch über das Räuchergefäß mit **Augentrost**, bis Sie glauben, das Tuch hat genug Rauch aufgenommen. Legen Sie das Tuch ein paar Minuten auf die geschlossenen Augen auf und wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis Sie Erleichterung spüren.

### Blähungen

Halten Sie ein Baumwoll- oder Leinentuch über das Räuchergefäß mit **Fenchel**, bis Sie glauben, dass das Tuch genug Rauch aufgenommen hat. Das Tuch dann ein paar Minuten auf den Bauch auflegen.

→ Den Vorgang so lange wiederholen, bis man Linderung verspürt.



# Aus der Räucherpraxis



Je nach Vorliebe, Thema, Jahreszeit, Räucherwerk und Ritual kann man unterschiedlich räuchern. Man nehme eine feuerfeste Schale mit Sand, drücke zum Beispiel trockene Blätter des Weißen Salbes zu einem Bällchen zusammen, lege sie auf den Sand, zünde sie an und fächle Luft zu – flugs steigt eine Duftwolke auf, die wohltut und die Raumluft reinigt. Doch auch andere Räucherwege führen zum angestrebten Ziel. Ich selbst wähle meine Räucherart je nach Thema und Stimmung.

Experimentierfreude und Geduld schaden beim Räuchern nicht. Es bedarf einiger Praxis, bis man das Gespür dafür entwickelt, mit welcher Temperatur man Harze oder Blüten räuchert. Die Temperatur sinkt, wenn man zwischen die glühende Kohle und das Räucherwerk etwas Sand streut. Außerdem sind die Vorlieben der Nasen unterschiedlich: Die eine liebt den Duft intensiver, der andere zarter. Und natürlich hängt die optimale Temperatur auch von den Räucherstoffen ab. Mit einer Feder lässt sich der aromatische Rauch gleichmäßig im Raum verteilen. Die verglühten Räucherstoffe mit dem Löffel oder einer Zange entfernen, bevor sie verkohlen und mehr stinken als riechen ...



Geben Sie sich dem Erleben beim Aufsteigen des Rauches bzw. Duftes hin und genießen Sie die Botschaft des Aromas, das reinigend, harmonisierend, entstressend und vieles mehr sein kann. Auf ruhige Atmosphäre im Raum und gute Belüftung achten.

TIPP • TIPP • TIPP

## Räucherkerzen (Räucherkegel)

Räucherkerzen gehen in Europa, insbesondere in Deutschland, auf die Verwendung von Weihrauch in der kirchlichen Tradition zurück. Im Erzgebirge etwa verräuchert man die Weihrichkarzl, um Räume zu bedufteten. Der Duft der Kegel ist intensiver als jener von Räucherstäbchen. Immer werden dabei die Kegel an der Spitze angezündet und auf einer feuerfesten Unterlage verbrannt.

### SELBSTGEMACHT

Grundsätzlich können Räucherkerzen aus natürlichen Materialien wie Kräutern, Hölzern oder Harzen selbst hergestellt werden. Mischt man Harze und Pflanzen, soll die Menge der Kräuter mindestens doppelt so groß sein wie jene der Harze. Die Zutaten vorher am besten in einem Mörser zerstampfen. Als Bindemittel kann man Wasser, Kartoffelmehl und eventuell ein wenig Zucker verwenden: Mehl und Wasser in einem Kochtopf erhitzen und klumpenfrei verrühren. Unter ständigem Rühren eindicken, zum Schluss noch den Zucker untermischen und die Masse abkühlen lassen.

Den Kleister mit der Kräuter- und Harzmischung vermengen, einen Kegel formen und diesen gut austrocknen lassen.

Selbst hergestellte Kräuterkerzen, -kegel oder -hütchen wenden Therapeuten im 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuznach dem Vitalitätsrezept der Klostermedizin wie folgt an: Glimmende Kräuterhütchen werden auf Reflexpunkte des Körpers aufgesetzt und verbreiten dort wohlige Wärme. Dies bedeutet einen energetischen Kick, der vor allem stimulierend auf das Immunsystem wirkt.

DIY • DIY • DIY • DIY

## Weihrauchbrenner (Räucherstövchen)

Wer nicht mag, dass es allzu stark raucht und eventuell nach verbrannter Kohle riecht, kann für das Raumräuchern einen Weihrauchbrenner, auch Räucherstövchen genannt, verwenden. Er funktioniert ähnlich wie eine Duftlampe. Man zündet das Teelicht an und gibt die Kräuter oder Harze direkt auf das Edelstahlsieb über dem Stövchen.

Sie können auf das Edelstahlsieb ein ausgebranntes Teelicht stellen und die Kräuter dort hineinlegen oder das Räucherwerk auch auf Alufolie auf das Gitter legen, was zwei Vorteile hat: Die Duftentfaltung ist um eine Spur dezenter und das Gitter verklebt durch die Harze nicht.

TIPP • TIPP • TIPP

## 20. bis 23. September

### Mabon – Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche

Der Sommer geht zu Ende und die dunkle Jahreszeit steht vor der Tür. Wir feiern den Herbstbeginn, die Tag-und-Nacht-Gleiche, die sich zweimal im Jahr wiederholt. Traditionell wird auch das Erntedankfest zu Beginn des Herbstanfangs gefeiert. Es ist eine Feier der Fülle, der Farben und der Fröhlichkeit. In einer feierlichen Prozession zur Kirche werden eine kunstvoll gebundene Erntekrone und Erntegaben wie Brot, Eier, Honig, Wein, Blumen, Feld- und Gartenfrüchte mitgeführt und gesegnet.

Nun kehrt langsam Stille und Ruhe ein, eine Zeit der Dankbarkeit und der Regeneration folgt. Es ist nun auch Zeit für persönliche Einkehr und um Danke zu sagen für alles, was man in diesem Jahr ernten durfte.

Hafer, Johanniskraut,  
Lärchenharz, Lavendel, Rose

MEIN RÄUCHERTIPP

## 31. Okt./1. November

### Samhain – Allerheiligen

Samhain ist ein Fest des Abschieds von der Sonne und ein Fest, bei dem der verstorbenen Freunde, Verwandten und Ahnen gedacht wird. Gleichzeitig ist es das dritte und letzte Erntedankfest des Jahres. Samhain war das keltische Silvester und ist der Beginn der sogenannten Jahresnacht, die ins neue Jahr hinüberbegleitet. Diese Nacht steht zwischen dem Alten und dem Neuen. Wieder eine Zeit zum symbolischen Abschließen, Loslassen, Danken, Neubeginnen. Die Christen gedenken ihrer verstorbenen Liebsten, obwohl zu Allerheiligen ursprünglich aller Heiligen und Märtyrer gedacht wurde. Für mich ist Samhain ein Tag, an dem ich mich zurückziehe und mir, begleitet von Räucherritualen, folgende Fragen stelle: »Wie ist das Jahr gelaufen?« – »Was kann ich loslassen, was brauche ich nicht mehr?« – »Mit welchen Verstorbenen

ist noch eine Aussprache offen?« – »Wie schöpfe ich Kraft in dunklen Zeiten?« Für dieses Ritual mische ich eine ganz persönliche Räuchermischung, die ich immer wieder im Winter an kalten, nassen Tagen verwende, wenn ich nicht in die Natur hinauskann. Sie hellt meine Stimmung auf. An solch dunklen Tagen kommt es schon vor, dass ich melancholisch werde. Da brauche ich ein bisschen Balsam für meine Seele. Dazu gebe ich die Wintermischung auf meinen Weihrauchbrenner (Räucherstäbchen) und trinke Tee.

Beifuß, Eibe, Engelwurz,  
Fichtenharz, Eisenkraut,  
Holunderblüten, Wacholder

MEIN RÄUCHERTIPP

## 25. Dezember bis 6. Januar

### Raunächte

Unsere Vorfahren glaubten, dass das Tor zur Anderswelt offen sei, die Wilde Jagd Wotans über den Himmel rast und Geisterwesen um die Häuser ziehen. Man räuchert noch heute Haus, Hof und Stallungen zum Schutz. Wichtige Bestandteile der Räucherungen waren früher neben Harzen auch immergrüne Pflanzen wie Kiefer oder Tanne. In den Raunächten wird bei uns heute noch am häufigsten geräuchert. Die Raunächte sind auch eine Schwellenzeit zwischen altem und neuem Jahr, vergleichbar mit dem Wechsel von Tag zu Nacht. Es ist die Zeit des Innehaltens, Abschließens und Beginnens. All das unterstützt ein Räucherritual.

Mir ist es ein Anliegen, dass niemand am **Heiligen Abend** schnell einmal zwischen dem Festtagsbraten und der Christmette mit Weihrauch und Myrrhe durch das Haus läuft – nur um der Tradition Genüge zu tun. Das Ritual soll mit Ruhe, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit durchgeführt werden.

Als Beispiel darf ich für eine Familienfeier mit Weihnachtssegen folgende Art des Durchführens vorschlagen: Die Familie versammelt sich, ein Erwachsener legt die glühende Kohle in ein feuerfestes Gefäß (z.B. Räucherpfanne) und streut einige Körner Weihrauch darauf. Das Körnerstreuen können auch Kinder übernehmen. Sobald es zu duften beginnt, betet ein Familienmitglied den Segen: »Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. Guter Gott, wir danken dir, dass wir ein Dach über dem Kopf haben. Segne unser Heim und verbanne alles Böse aus unserer Mitte.

Schenke uns deinen Heiligen Geist, damit wir in Frieden miteinander leben können,

wie es uns dein Sohn Jesus Christus vorgelebt hat. Durch ihn bitten wir dich voll Vertrauen heute und alle Tage unseres Lebens. Amen.« Dann wird das duftende Rauchgefäß durch die Räume getragen. Alle gehen mit, ob schweigend, betend oder Weihnachtslieder singend. Das Vaterunser schließt das Segnungsritual ab.

Beifuß, Lorbeer, Meisterwurz,  
Mistel, Schafgarbe



MEIN RÄUCHERTIPP

Der **Dreikönigstag (6. Januar)** beschließt die Raunächte. Am Vorabend ist es Brauch, durch die Räume zu gehen, mit Weihrauch zu segnen und auf die Türen mit Kreide den Hausesegen – den auch die Sternsinger bringen – zu schreiben: C+M+B, umrahmt von der Jahreszahl (z. B. 20 C+M+B 17).

Fichtenharz, Mariengras,  
Myrrhe, Rose, Tannenharz  
und Weihrauch

MEIN RÄUCHERTIPP

# Räuchern ist so viel mehr als nur ein guter Duft, Räuchern kann die Heilung unterstützen!

Der erfahrene Räucherexperte Friedrich Kaindlstorfer zeigt uns die medizinische Wirkung von heimischen Kräutern, Wurzeln und Beeren und die besten Räucherkombinationen, um unseren Geist zu beruhigen und unseren Körper zu schützen.

Lavendel, Mistel und Quendel  
stärken unser Immunsystem

Tannenharz und Angelikawurzel  
helfen bei Kopfschmerzen

Flieder, Weihrauch und Wacholderbeeren  
unterstützen bei Arthritis

Mit dem abendländischen Heilwissen der Traditionellen Europäischen Medizin, den wichtigsten Fakten zu mehr als 30 Heilpflanzen und Räucherrituale für das ganze Jahr – von Mariä-Lichtmess bis zu den Rauhnächten – bietet dieses Buch alles, um die natürliche Heilkraft des Räucherns ganz einfach für Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen.

Klappenbroschur, illustriert

16,8 x 24 cm, 128 Seiten | Kneipp Verlag Wien | € 22,00

Erscheint am 14. Oktober 2024

Cover und Layout: Simone Jauk

Illustrationen: Irish Galizdo

[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

