

Inhalt

| | | | |
|---|----|---|-----|
| Vorwort | 5 | Der Rauch von Hölzern und Sträuchern | 48 |
| Zum Geleit | 6 | Apfelbaum | 50 |
| Einfach räuchern | 8 | Ahorn | 52 |
| Rauch – Pflanzenatem zwischen Himmel und Erde | 9 | Birke | 54 |
| Keep it simple – Gedanken zur Räucherpraxis | 9 | Buche | 57 |
| Räucherstoffe und Räuchermischungen | 10 | Eberesche | 59 |
| Alle können räuchern | 11 | Eiche | 62 |
| Räuchermischungen herstellen | 12 | Erle | 65 |
| Fein gemahlene Räuchermischung | 12 | Esche | 67 |
| Grob gerebelte Räuchermischung | 14 | Faulbaum | 70 |
| Die salutogenetische Seite des Rauches | 15 | Felsenbirne | 72 |
| Wie Räucherungen wirken | 15 | Drei besonders verbundene Pflanzen | 74 |
| Der Rauch von immergrünen Pflanzen | 16 | Hainbuche | 75 |
| Buchsbaum | 18 | Haselnuss | 77 |
| Efeu | 20 | Schwarzer Holunder | 80 |
| Eibe | 22 | Lärche | 83 |
| Fichte | 25 | Edelkastanie | 86 |
| Heidekraut | 28 | Rosskastanie | 88 |
| Kleines Immergrün | 30 | Kornelkirsche | 90 |
| Kiefer | 32 | Kreuzdorn | 92 |
| Latsche | 35 | Linde | 94 |
| Mistel | 36 | Schneeball | 97 |
| Preiselbeere | 39 | Rose | 98 |
| Stechpalme | 40 | Roter Holunder | 102 |
| Wacholder | 43 | Sanddorn | 104 |
| Weiß-Tanne | 46 | Schlehe | 106 |
| | | Traubenkirsche | 108 |
| | | Vogelkirsche | 110 |
| | | Walnuss | 112 |
| | | Weide | 115 |
| | | Weißdorn | 118 |

Der Rauch von Halbsträuchern und krautigen Pflanzen 122

| | |
|-------------------------|-----|
| Berg-Bohnenkraut | 124 |
| Dost | 126 |
| Eberraute | 128 |
| Eisenkraut | 130 |
| Fenchel | 132 |
| Goldrute | 134 |
| Heilziest | 136 |
| Herzgespann | 138 |
| Johanniskraut | 140 |
| Rosmarin | 143 |
| Lavendel | 146 |
| Mädesüß | 148 |
| Rainfarn | 150 |
| Salbei | 152 |
| Gelber Salbei | 155 |
| Muskatellersalbei | 156 |
| Thymian | 158 |
| Wald-Geißbart | 160 |
| Wasserdost | 162 |
| Weinraute | 164 |
| Wermut | 167 |
| Wirbeldost | 170 |
| Ysop | 172 |

Der Rauch von Pflanzenwurzeln 174

| | |
|-----------------|-----|
| Adlerfarn | 176 |
| Alant | 178 |
| Ampfer | 180 |

| | |
|---------------------|-----|
| Bärenschote | 182 |
| Baldrian | 184 |
| Beifuß | 187 |
| Beinwell | 190 |
| Bibernelle | 192 |
| Blutwurz | 194 |
| Braunwurz | 196 |
| Brennnessel | 198 |
| Diptam | 201 |
| Engelwurz | 203 |
| Eibisch | 206 |
| Giersch | 208 |
| Große Klette | 210 |
| Habichtskraut | 212 |
| Hauhechel | 214 |
| Wilde Karde | 216 |
| Königskerze | 218 |
| Meisterwurz | 221 |
| Liebstockel | 224 |
| Löwenzahn | 226 |
| Nelkenwurz | 228 |
| Odermennig | 230 |
| Quecke | 232 |
| Seifenkraut | 234 |
| Wegwarte | 236 |
| | 239 |
| | 240 |
| | 240 |