

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Zum Geleit</b>	6
<b>Einfach räuchern</b>	8
Rauch – Pflanzenatem zwischen Himmel und Erde	9
Keep it simple – Gedanken zur Räucherpraxis	9
Räucherstoffe und Räuchermischungen	10
Alle können räuchern	11
Räuchermischungen herstellen	12
Fein gemahlene Räuchermischung	12
Grob gerebelte Räuchermischung	14
Die salutogenetische Seite des Rauches	15
Wie Räucherungen wirken	15
<b>Der Rauch von immergrünen Pflanzen</b>	16
Buchsbaum	18
Efeu	20
Eibe	22
Fichte	25
Heidekraut	28
Kleines Immergrün	30
Kiefer	32
Latsche	35
Mistel	36
Preiselbeere	39
Stechpalme	40
Wacholder	43
Weiß-Tanne	46
<b>Der Rauch von Hölzern und Sträuchern</b>	48
Apfelbaum	50
Ahorn	52
Birke	54
Buche	57
Eberesche	59
Eiche	62
Erle	65
Esche	67
Faulbaum	70
Felsenbirne	72
Drei besonders verbundene Pflanzen	74
Hainbuche	75
Haselnuss	77
Schwarzer Holunder	80
Lärche	83
Edelkastanie	86
Roskastanie	88
Kornelkirsche	90
Kreuzdorn	92
Linde	94
Schneeball	97
Rose	98
Roter Holunder	102
Sanddorn	104
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
Liebstöckel	224
Löwenzahn	226
Nelkenwurz	228
Odermennig	230
Quecke	232
Seifenkraut	234
Wegwarte	236
	239

240

240