

Vorwort	5
Mein überliefertes Wissen	7
Was ist Räuchern – wie und warum wirkt es?	21
Welche Räucherarten gibt es?	25
Wie funktioniert das Räuchern bei körperlichen Beschwerden?	33
Räucherzubehör – Was gehört dazu?	45
Welches Räucherwerk für welche Krankheit?	50
Verzeichnis der Krankheitsbilder	61
Kräuterlexikon	100
Nachwort	131
Kontakt	134