

## *Räuchern früher und heute*

---

|  |    |
|--|----|
| Rachn geh in den drei Rauchnächten                                     | 8  |
| Von Rauchnächten und Raunächten  | 10 |
| Weihrauch, Gold und Myrrhe – die Geschenke<br>der Heiligen Drei Könige | 11 |
| Vom Feuer und vom Glauben  | 13 |
| Geschichtliches rund ums Räuchern                                      | 14 |
| Wirkung  | 15 |
| Heilen durch Räuchern – ein paar historische Rezepte                   | 17 |
| Immer der Nase nach – Räuchern heißt, sich erinnern                    | 29 |
| Der Hausputz – Räuchern für ein gutes Wohnklima                        | 34 |
| Räuchern bei „dicker Luft“   | 37 |
| Räuchern bei Schwellenübertritten                                      | 37 |

## *Räuchern mit Kräutern, Hölzern und Harzen*

---

|  |    |
|--|----|
| Über das Sammeln und Trocknen von Kräutern | 39 |
| Der Kräuterbuschen                         | 41 |
| Über das Sammeln von Harzen und Hölzern    | 43 |
| Weniger ist oft mehr                       | 43 |
| Wie räuchert man?                          | 45 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Räuchern mit Kräutern</b>                     | <b>46</b> |
| <i>Wacholder oder Kranawitt</i> .....            | 46        |
| <i>Beifuß</i> .....                              | 46        |
| <i>Rose</i> .....                                | 48        |
| <i>Bewimperte Alpenrose</i> .....                | 50        |
| <i>Kohlröslein</i> .....                         | 50        |
| <i>Johanniskraut</i> .....                       | 51        |
| <i>Arnika</i> .....                              | 51        |
| <i>Engelwurz</i> .....                           | 52        |
| <i>Dost</i> .....                                | 53        |
| <i>Schafgarbe</i> .....                          | 54        |
| <i>Eisenkraut</i> .....                          | 54        |
| <i>Muskatellersalbei</i> .....                   | 55        |
| <i>Baldrian</i> .....                            | 55        |
| <i>Mädesüß</i> .....                             | 55        |
| <i>Kunigundenkraut</i> .....                     | 56        |
| <i>Fuchskreuzkraut</i> .....                     | 56        |
| <b>Räuchern mit Hölzern und Harzen</b>           | <b>56</b> |
| <i>Fichte</i> .....                              | 56        |
| <i>Tanne</i> .....                               | 60        |
| <i>Lärche</i> .....                              | 60        |
| <i>Kiefer</i> .....                              | 61        |
| <b>Alraunen, Bilsenkraut &amp; Co.:</b>          |           |
| <b>Kräuter aus der Hexenmedizin</b>              | <b>62</b> |
| <br>   |           |
| <b>Bezugsquellen für Räucherwerk und Zubehör</b> | <b>63</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b>                      | <b>63</b> |
| <b>Über die Autoren</b>                          | <b>64</b> |