

# *Räuchern früher und heute*

---

Rachn geh in den drei Rauchnächten	8
Von Rauchnächten und Raunächten	10
Weihrauch, Gold und Myrrhe – die Geschenke 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

<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

## Räuchern mit Hölzern und Harzen

56

<i>Fichte</i>	56
<i>Tanne</i>	60
<i>Lärche</i>	60
<i>Kiefer</i>	61

## Alraunen, Bilsenkraut &amp; Co.:

## Kräuter aus der Hexenmedizin

62

## Bezugsquellen für Räucherwerk und Zubehör

63

## Literaturverzeichnis

63

## Über die Autoren

64