

# INHALT

## KLEINE RÄUCHERKUNDE

- Die Sprache der Düfte 6
- Wie alles begann 10
- Räuchern – von traditionell bis modern 12
- Qualität beim Einkauf 16
- Unsere Kräuter kennenlernen 18
- Ernten und Sammeln 20
- Trocknen und Aufbewahren 22
- Beim Mischen beachten 24
- Mit Düften verbunden 26

## WIE RÄUCHERDÜFTE WIRKEN

- Klären und Reinigen 30
- Das Wohlbefinden fördern 36
- Entspannen und Beruhigen 38
- Vitalisieren und Beleben 42
- Phantasie und Kreativität anregen 46
- Meditieren, Rituale ausrichten 50
- Mit allen Sinnen genießen 54
- Wohn- und Schlafumfeld harmonisieren 56
- Heilprozesse unterstützen 60

## HEIMISCHE KRÄUTER • EXOTISCHE HARZE

### Heimische Räucherkräuter 68

Alant · Angelika · Baldrian · Beifuß · Dost · Eisenkraut · Holunder ·  
Hopfen · Johanniskraut · Kalmus · Kamille · Koriander · Königsckerze ·  
Lavendel · Lebensbaum · Lorbeer · Mädesüß · Melisse · Minzen ·  
Mistel · Rosmarin · Salbei · Schafgarbe · Süßgras · Thymian ·  
Wacholder · Wermut · Ysop

### Harze und Räucherhölzer 82

Adlerholz · Benzoe · Bernstein · Copal · Drachenblut · Labdanum ·  
Mastix · Myrrhe · Olibanum / Weihrauch · Sandelholz

## SERVICE

Sammelkalender 88

Zum Weiterlesen 90

Adressen für Kräuter und Zubehör 91

Porträt der Autorin 91

Register 92