

Inhalt

Vorwort.....	6
Einleitung	7
Die verschiedenen Räuchermethoden	9
Das Räucherritual.....	17
Rauchgut – woher nehmen?	20
 Anwendungen des Räucherns	 25
Abendräucherung	26
Abschied.....	28
Ahnen	31
Akzeptanz.....	33
Angst und Nervosität	35
Atemwegserkrankungen	38
Divination/Zukunftsschau...	39
Energie und Lebenskraft....	42
Erdung	44
Frauenthemen.....	47
Gebet und Anrufung	50
Gute Laune und	
Lebensfreude	52
Heilung	54
Insektenabwehr.....	57
Jahreskreisfeste	58
Klarheit.....	64
Konzentration.....	66
Kopfschmerzen	69
Kreativität und Inspiration...	70
Lichtbringer	72
Liebe und Sinnlichkeit	73
Loslassen	77
Meditation und	
Innenschau	79
Muskelverspannungen	81
Mut und	
Selbstbewusstsein	83
Neubeginn und	
Übergang	84
Reinigung	87
Rauhnächte	94
Rheuma.....	98
Schutz	99
Segen und Weihung.....	101
Stress und Anspannung ...	104
Trauer/Sterbebegleitung ...	106
Träume.....	108

Räucherwerk-Lexikon 111

Adlerholz	112	Kardamom	146
Alant.....	113	Kiefer.....	147
Angelika (Engelwurz)	114	Lärche	148
Anis/Sternanis	115	Lavendel	149
Beifuß	117	Lorbeer	150
Benzoe.....	118	Mädesüß (Wiesenkönigin) ..	151
Bernstein	120	Mastix	153
Birke.....	121	Melisse.....	154
Cedar.....	122	Minze	155
Copal	123	Mistel	156
Dammar.....	125	Muskat/Macis	158
Drachenblut	126	Myrrhe	159
Eiche	127	Myrte.....	160
Eisenkraut.....	128	Narde.....	161
Elemi.....	130	Nelke	162
Esche	131	Opoponax-Myrrhe	163
Eukalyptus	132	Palo Santo	164
Fichte	133	Patchouli.....	165
Frauenmantel.....	134	Ringelblume	166
Galbanum.....	135	Rose	167
Galgant.....	136	Rosmarin.....	169
Guggul.....	137	Salbei	170
Holunder.....	138	Sandelholz rot	171
Hopfen.....	140	Sandelholz weiß.....	172
Iris (Schwertlilie)	141	Schafgarbe	173
Johanniskraut.....	142	Styrax	175
Kalmus	143	Süßgras/Mariengras/	
Kamille	144	Sweetgrass	176
Kampfer	145	Thymian	178

Tonka	179	Weihrauch	183
Vetiver	180	Ysop	185
Wacholder	181	Zeder	186
Weißer Salbei/		Zimt.....	187
White Sage	182	Zypresse.....	188

Schlusswort.....	189
Über den Autor.....	190
Literatur.....	191
Bildnachweis.....	192