

INHALT

Einführung.....7
Warum räuchern?..... 11
Räuchertradition im Alpenraum 12

RÄUCHERPFLANZEN DER ALPEN 29

STARKE WURZELN

Alant 30
Baldrian 32
Engelwurz 34
Knabenkraut 36
Meisterwurz 38
Nelkenwurz 40
Silberdistel 42

BÄUME & STRÄUCHER

Birke 44
Eibe 46
Esche 48
Fichte 50
Föhre..... 52
Hasel 54
Holunder 56
Hopfen 58
Lärche 60

Latsche 62
Pappel 64
Rose..... 66
Sadebaum 68
Tanne 70
Thuja 72
Vogelbeere 74
Wacholder 76
Weide 78
Weißdorn 80
Zirbe 82

HEILSAME KRÄUTER

Ackerschachtelhalm 84
Arnika 86
Augentrost 88
Baumbart 90
Beifuß 92
Bilsenkraut 94

Brennnessel 96
Dost 98
Edelweiß 100
Eisenkraut 102
Frauenmantel 104
Gänseblümchen 106
Goldrute 108
Hanf 110
Honigklee 112
Huflattich 114
Isländisch Moos 116
Johanniskraut 118
Kamille 120
Königskerze 122
Labkraut 124
Lavendel 126
Mädesüß 128
Mariengras 130
Melisse 132

Mistel	134	Wurmfarn	160	Kampfer.....	176
Mohn	136	Ysop	162	Lorbeer.....	178
Pfefferminze	138	Zitronenverbene	164	Myrrhe	180
Rainfarn	140			Palo Santo	182
Ringelblume	142	BESONDERES		Sandelholz	184
Rosmarin	144	Fliegenpilz	166	Styrax & Benzoe	186
Rotklee	146	Propolis	168	Vanille	188
Salbei	148			Weihrauch	190
Schafgarbe	150	ÜBER DIE ALPEN HINAUS		Weißer Salbei	192
Stechapfel.....	152	Bernstein	170	Zimt	194
Sumpfporst	154	Copal	172		
Thymian/Quendel	156	Damiana	174		
Wermut	158				

ALLES ÜBER DAS RÄUCHERN	197
Räucherutensilien	198
Räuchermethoden – Wie räuchern?	203
Räucherwerk	207
Selbermachen	211
Räucherrituale	215
Räuchermischungen von A bis Z	220
Körperliche Wirkungen beim Räuchern	232
Seelische Wirkungen beim Räuchern	235
Literaturliste	239