

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	6
Die Geschichte des Räucherns	8
Wirkung des Räucherns	13
Gründe fürs Räuchern	17
Was kann man Räuchern?	20
Die verschiedenen Räuchermethoden	23
Grundsätzliches zu Harzen, Kräutern und Co	40
Räuchern mit Teelicht und Sieb	42
Räuchern mit Teelicht und Pfanne	46
Die energetische Hausreinigung	50
Mischungen zum Räuchern	76
Räuchermischungen zum Ausprobieren	80
Sicheres Räuchern	92
Räucherstäbchen und Co	94
Woran erkenne ich gute Räucherstäbchen?	108
Kräuterlexikon	111