

ADOLFINE NITSCHKE

RÄUCHER- MOMENTE

im Jahreskreis

DIE KRÄFTE DER WILDPFLANZEN FÜR SICH NUTZEN

G|U



ADOLFINE NITSCHKE

RÄUCHER- MOMENTE

im Jahreskreis

INHALT

Ein Geschenk von Mutter Erde	7
KLEINE RÄUCHERKUNDE	10
Was Räuchern bedeutet	11
Die Essenz aus den Pflanzen lösen	11
Blumig, harzig, grün	11
Die Wirkungskreise	12
Räucheroase	13
Räuchern für Einsteiger	14
Sammelgut aus der heimischen Natur	14
Räucherbesteck und weiteres Zubehör	14
Räuchermethoden	14
Extra: Auf Kohle mit Rauch	16
Extra: Auf Sieb mit purem Duft	17
DIE SONNEN- UND MOND-FESTE IM JAHRESKREIS	18
Erwachen, aufblühen, reifen, vergehen	19
Der Jahreskreis	19
Wandlungsphasen im Jahreskreis	20
Räuchern an Kraftorten	21
Riten neu beleben	22



WINTER	26
Winter-Sonnenwende	27
Zeit für sich	27
Brauchtum	28
Silvester	32
Heilige Nächte	32
Extra: Räucherpflanzen für die Abendräucherung	34
Räucheraltar für die Raunächte	36
Abendritual in den zwölf Raunächten	36
Ritual vor dem Zubettgehen – Zeit zum Träumen und Orakeln	37
Extra: Räucherpflanzen für Traumarbeit und Orakel	38
Ritual »Traumarbeit«	40
Drei weise Männer und ihre Gaben	40
Extra: Räucherpflanzen an Heilige Drei Könige	42
Ritual »Haussegnung«	44
Wintermitte	47
Die schlafenden Samen wecken	47
Das Lichtfest	48
Mit Ysop, Wasser und Reisigbesen	49
Extra: Räucherpflanzen zur Wintermitte	50
Ritualplatz »Terrasse, Balkon oder Wohnung«	52
Ritual zur Wintermitte »Kraftvoller Neubeginn«	53
Neunerlei Holz	55
FRÜHLING	58
Frühlings-Tagundnachtgleiche	59
Neuer Schwung mit grüner Pflanzenkraft	59



Glückssymbole und österliches Brauchtum	60
Räuchern im Homeoffice	61
Extra: Räucherpflanzen für die Frühlings-Tagundnachtgleiche	62
Ritualplatz »Arbeitszimmer, Büro«	64
Ritual »Klare Gedanken«	65
Frühlingsmitte	67
Nestbau	67
Lachen, leben, lieben	68
Meersterne, ich dich grüße	69
Extra: Räucherpflanzen zur Frühlingsmitte	70
Kraftort »Feuerplatz im Garten«	72
Ritual »Lebensfreude«	74
SOMMER	78
Sommer-Sonnenwende	79
Sommer, Sonne, Leichtigkeit	79
Der längste Tag des Jahres	80
Mit einem Sprung übers Feuer	80
Extra: Räucherpflanzen für die Sommer-Sonnenwende	82
Kraftort »Feuer mit Freunden«	84
Ritual »Sonnen-Kraft-Bündel«	86

Sommermitte	89
Versamen, vollenden, vervollkommen	89
Sammelleidenschaft und Sommerlaune	90
Ein segensreiches Büschel	91
Extra: Räucherpflanzen für die Sommermitte	94
Kraftort »Weißdorn«	96
Ritual »Herzensangelegenheit«	97
HERBST	102
Herbst-Tagundnachtgleiche	103
Herbstliche Fülle	103
Ein Feuerwerk an Farben	104
St. Michael zündet's wieder an	105
Extra: Räucherpflanzen zur Herbst-Tagundnachtgleiche	106
Kraftort »Aussichtspunkt«	108
Ritual »Dankbarkeit spüren«	109
Herbstmitte	113
Von Nebel umhüllt	113
Die Ahnen ehren	114
Mit anderen teilen	115
Extra: Räucherpflanzen für die Herbstmitte	116
Kraftort »Ufer«	118
Ritual »Flussopfer«	119
ANHANG	123
Register	123
Bildnachweis	125
Service	126
Impressum	128



KLEINE RÄUCHERKUNDE

Glück, Frieden, Gesundheit, Liebe und Harmonie,
das wünschen wir uns doch alle. Wie schön wäre es, wenn sich alle
Alltagssorgen einfach in Luft – oder Rauch – auflösen würden.

WAS RÄUCHERN BEDEUTET

Räuchern kann leider nicht Ihre Probleme lösen.
Aber es kann Ihr Leben bereichern und vieles leichter machen.
Es wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.

DIE ESSENZ AUS DEN PFLANZEN LÖSEN

Wenn wir eine Tasse Pfefferminztee zubereiten, übergießen wir die Pfefferminzblätter mit sprudelnd heißem Wasser. Wir können zusehen, wie sich das Wasser zunehmend verfärbt. Kurz darauf riechen wir die freigesetzten ätherischen Öle, die mit dem Dampf aufsteigen, in das Wasser übergehen und es zu dem machen, was wir mit der Prozedur erreichen wollen – Tee.

Beim Räuchern lösen wir die wertvollen Inhaltsstoffe der pflanzlichen Substanzen nicht mit Wasser, sondern mit der Kraft des Feuers, indem wir sie über der Glut erhitzen oder verbrennen. Das innerste Wesen der Pflanze, ihre Information und Schwingung, wird von seinem Körper gelöst und geht in den Rauch über. Die Duftmoleküle und Wirkstoffe gelangen über die Nase direkt in das limbische System im Gehirn, der Nahtstelle zwischen Körper und Seele. Das beeinflusst unsere Gefühle, Emotionen und unser Wohlbefinden.

Es geht also darum, ähnlich wie in der Homöopathie, die Wirkstoffe der Pflanze aus dem Pflanzkörper zu trennen. Zwei wichtige Dinge spielen beim Räuchern zusammen: die Heilkraft der Pflanze und der Zweck, für den wir sie einsetzen. Nur so

können wir mit einer Räucherung die erwünschte Wirkung erzielen.

Die Kraft der vier Elemente verstärkt diesen Effekt. Für Feuer haben wir die Glut. Für Wasser stehen die Schale oder das Stövchen. Pflanzen und Harze symbolisieren die Erde, der Rauch die Luft. Räuchern ist wie eine Botschaft an den Himmel. Deshalb wird seit Jahrtausenden auf allen Kontinenten der Erde die Kraft des heilenden Rauchs genutzt.

BLUMIG, HARZIG, GRÜN

Mehr als 10 000 verschiedene Duftnoten kann ein gesunder Mensch unterscheiden. Das ist eine ganze Menge. Um ihre Vielzahl besser benennen zu können, führte der deutsche Chemiker Günther Ohloff acht Duftklassen ein: animalisch, blumig, erdig, fruchtig, grün, harzig, holzig, würzig. Düfte spielen in unserem Alltag eine große Rolle. Dass wir Gerüche geschlechtsspezifisch wahrnehmen, machen sich Parfümeure zunutze. Sie entwerfen Parfums für Frauen und Männer. Wir legen Wert auf wohlriechende Körper und angenehm duftende Wäschestücke. Die Wohnung muss nicht nur sauber sein, sondern auch so riechen, am besten nach der Frische von Zitronen. Deshalb mischen



Die Natur hält eine Fülle von heimischen Räucherpflanzen und Harzen für uns bereit.

wir meist künstlich hergestellte, synthetische Duftstoffe unter Wasch- und Putzmittel und kosmetische Produkte. Wir stellen Duftkerzen auf, hängen Duftbäumchen ins Auto und gehen ins 4-D-Kino, wo neuerdings auch Filme mit den passenden Dufterlebnissen ausgeschmückt werden. Warum sind für uns Menschen Düfte so wichtig? Dass der Geruchssinn bei frei lebenden Tieren über Leben und Tod entscheiden kann, ist klar. Das galt auch für die ersten Exemplare von Homo sapiens. Anscheinend steckt dieses Erbe noch in uns. Duftbotschaften sind nicht mehr zum Überleben notwendig, mal abgesehen davon, dass uns der Gestank eines Brandherdes oder des offenen Gashahns in der Wohnung zur Flucht veranlasst, aber sie beeinflussen immer noch unser Leben. Sie sind bei der Wahl des Partners entscheidend und sorgen für Wohlbefinden. Wenn wir angenehme Duftnuancen einatmen, werden bei uns Glückshormone ausgeschüttet. Denken Sie nur an den herrlichen Duft einer Heuwiese im Sommer. Oder an die erste Tasse frisch aufgebrühten Kaffees am Sonntagmorgen. Oder an den verführerischen Körperduft Ihres Partners.

Visuelle, haptische und akustische Eindrücke werden zuerst in der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet. Düfte wirken jedoch direkt auf das limbische System, unser »emotionales Gehirn«. Dort werden Triebe gelenkt, Emotionen ausgelöst und Erinnerungen wachgerufen. Und das passiert rasend schnell. Bevor wir den Duft überhaupt bewusst wahrnehmen können, hat unser Unterbewusstsein schon längst reagiert und Empfindungen ausgelöst. Diesen Effekt nutzen wir beim Räuchern. Mit etwas Lavendel und getrockneter Bio-Zitronenschale auf dem Räuchersieb zaubern wir eine behagliche Urlaubs-Atmosphäre in unsere Räume. Wir sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden und gleichzeitig für saubere, gesunde Luft.

DIE WIRKUNGSKREISE

Die starke Reinigungskraft mancher Räucherpflanzen ist nicht zu unterschätzen. Menschen säuberten im Lauf der Geschichte schon immer Räume, Sterbezimmer, Stallungen, Krankenhäuser und ganze Stadtteile mit Rauch, um Seuchen und Krankheiten fernzuhalten oder um sich davon zu befreien. Um der Pest in Europa den Garaus zu machen, wurden beispielsweise riesige Lagerfeuer aus Wacholder- oder Holunderholz in den Straßen entzündet. Gesunde, saubere Luft in unserer Wohnung bekommen wir mit der richtigen Auswahl an Pflanzen und Harzen in der Räucherschale ganz einfach. Denn viele unserer einheimischen Pflanzen wirken antiviral, keimtötend und stark reinigend, wenn wir sie verräuchern. Diese Kraft sollten wir gerade jetzt nutzen. Räuchern hat großes Potenzial. Und es kann noch viel mehr (siehe Info Seite 13).

Manchmal betreten wir einen Raum und haben sofort das Gefühl, hier herrscht »dicke Luft«. Jeder Mensch erzeugt Emotionen und Schwingungen,

Was räuchern bedeutet

die als Information in den Räumen gespeichert werden. Viele können das sogar spüren. Wenn wir regelmäßig räuchern, nehmen wir positiven Einfluss auf das Wohnklima. Sie können (fast) überall räuchern und (fast) immer, wenn Ihnen danach ist. Jeden Tag, auch mal schnell zwischendurch. Sogar in manchen Büros findet sich Platz für ein Räucherstövchen, das kaum raucht. Beim Ausräuchern gehen Sie auch ein paarmal im Jahr mit dem Räuchergefäß durch das Haus. Bei einigen Ritualen räuchern Sie im Garten. Und manchmal nehmen Sie sich Zeit für ein persönliches Räucherritual an einem Kraftort in der Natur.

RÄUCHEROASE

Wenn Sie erst einmal auf den Geschmack gekommen sind, werden Sie häufiger räuchern wollen. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich einen Wohlfühlort in der Wohnung zu schaffen mit einem kleinen »Räucheraltar«. Das hat den großen Vorteil, dass Sie jederzeit, ohne lange Vorbereitung, räuchern können. Denn dort liegen alle notwendigen Räucherutensilien und eine Grundausstattung an Kräutern und Harzen jederzeit bereit. Wählen Sie dafür keine »Rumpelecke« aus, sondern einen Platz, der einladend auf Sie wirkt. Dort richten Sie Ihren persönlichen Rückzugsort ein, der auch als Kraftort für die Rituale im Jahreskreis dienen kann.

Achten Sie auf eine feuerfeste Unterlage, da sich die Gefäße stark erhitzen können, etwa ein großes Silbertablett oder eine Steinplatte. Entfernen Sie leicht brennbare Gegenstände in der Nähe, damit sie kein Luftzug auf die Glut wehen kann. Dann stellen Sie ein Räuchergefäß mit Sand und ein Räucherstövchen mit Teelicht dazu, um für die unterschiedlichen Räuchervarianten vorbereitet zu sein. Räucherbesteck, Streichhölzer, eine beson-

dere Kerze und Räucherwerk liegen bereit. Dann können Sie nach Herzenlust dekorieren. Familienfotos erinnern an Ihre Ahnen. Frische Blumen machen Ihre Räucherecke zur Wohlfühloase.

DIE VIELFALT DER WIRKUNGSKREISE

- **Reinigung und Desinfektion:** Zerstörung oder Reduktion von Krankheitskeimen, Bakterien, Viren in der Raumluft, Reinigung von Kranken- und Sterbezimmern, Auffrischung von Räumen, Kleidung und Körpern
- **Heilung und Unterstützung:** Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, Vitalisierung, Heilung und Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden, Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens, für mehr Kreativität, Konzentration, Entspannung und Selbstbewusstsein, Anregung und Stärkung der körperlichen Lust
- **Segnende und rituelle Ebene:** Unterstützung kultischer und kirchlicher Rituale, Zelebrieren wichtiger Anlässe im Leben wie Geburt, Begleitung im Jahreskreis zum Jahreszeitenwechsel im Sonnen- und Mondzyklus
- **Spirituelle Aspekt:** Stärkung spiritueller Energien, bei Meditation, zur Balancierung, für die Ahnen, zur Unterstützung von Visionen, Orakel und Traumarbeit, zur Bewusstseinsweiterung, bis zu Ekstase und Trance
- **Schutz:** vor schlechten Einflüssen, Unheil, Geistern, Dämonen und Unwetter
- **Praktischer Zweck:** Konservierung von Lebensmitteln

SOMMER

Die Sonne steht für das Element des Sommers, das Feuer. Ihre Wärme lässt alles wachsen und bringt Fruchtbarkeit.



SOMMER-SONNENWENDE

Diesen magischen Wendepunkt im Jahreskreis zelebrieren die meisten Völker dieser Erde. Schmerzlich wird uns bewusst, dass die Tage unweigerlich kürzer werden. Das Jahresrad dreht sich unaufhaltsam in die Zeitspanne der Reifung.

SOMMER, SONNE, LEICHTIGKEIT

Endlich ist er da, der Sommer. Wohlige Wärme hüllt uns ein. Wir spüren die Sonne auf unserer Haut und in unseren Herzen. Sonnenlicht verleiht der Welt einen hoffnungsvollen Glanz. Das macht richtig gute Laune. Die Straßencafés sind bestens besucht. Eis schleckende Kinder hüpfen kreischend durch die Wasserfontänen der Brunnen in der Fußgängerzone. Andere schlendern mit Badesachen über der Schulter zum nächsten Badesee oder ins Freibad. Wer kann, öffnet das Verdeck seines Autos und genießt das Cabrio-Feeling bei lauter Musik und Wind in den Haaren. Der Sommer ist laut, bunt und fröhlich.

Die Kraft der Sonne schenkt uns eine unglaubliche Energie. Wir fühlen uns rundum wohl und wollen auf keinen Fall etwas von dieser kostbaren Zeit verpassen. Gleich nach Feierabend aalen wir uns in der Sonne, schmeißen den Grill an, laufen barfuß durch den Garten und lassen es uns bis weit nach Sonnenuntergang gut gehen. In der Dämmerung nehmen wir Fledermäuse am Nachthimmel wahr, die lautlos auf der Suche nach Insekten herumfliegen. Die Nächte sind lau und sehr angenehm. Mitte Juni sind auch wieder Glühwürmchen unterwegs. Sie zaubern leuchtende Funken in die dunklen Ecken des Gartens. Und oben am Firmament glitzern die Sterne.

SONNENFEST • SÜDEN • FEUER

Heidnisch:

- Sommer-Sonnenwende –
Mittsommer: 21. Juni

Christlich:

- Johanni: 21. Juni

Ab und zu sorgt ein Gewitter für eine erfrischende Abkühlung. Die Landwirte richten ihre Arbeiten jetzt nach den Wettervorhersagen aus und haben alle Hände voll zu tun. Es duftet nach frisch gemähten Wiesen und Heu. Und aus den Getreideäckern leuchten uns blaue Kornblumen und knallrote Mohnblüten entgegen. Unter weiß-blauem Himmel entfaltet die Natur ihre ganze Pracht in einem Meer aus Farben. Die ersten Früchte reifen leuchtend rot heran: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Kirschen. Es blüht und grünt, wohin das Auge blickt. Im Blumenbeet blühen gelbe Taglilien mit blauem Storchenschnabel um die Wette. Süßlicher Holunderduft weht uns um die Nase. Schmetterlinge tummeln sich auf den Blüten des Schmetterlingsfiedlers. In der Wildkräuterküche bleiben fast keine Wünsche mehr offen.

RÄUCHERPFLANZEN FÜR DIE SOMMER-SONNENWENDE

Von der Ernte hing früher das Überleben der Menschen und Tiere in den Wintermonaten ab. Wenn Sturm und Hagel das Getreide oder die Feldfrüchte vernichteten, hatte das gravierende Auswirkungen auf die Familien. Bei aufziehendem Unwetter entzündeten die Bauern deshalb große Bündel aus getrockneten Wetterpflanzen, um es vom Hof fernzuhalten.

Beifuß

(*Artemisia vulgaris*)



VERWENDETE PFLANZENTEILE: Blätter • Triebspitzen • Wurzeln

WIRKUNG: reinigend • schützend • segnend • vitalisierend • heilend • erwärmend • für Übergangsrituale aller Art und Neubeginn • fördert das Traumerleben • unterstützt bei Veränderungen im Leben • stärkt das Weibliche und die Intuition • bringt die gestockte Gefühlswelt in Bewegung • lässt die heilenden Tränen fließen • hilft bei Trauerprozessen • wärmt bei seelischem Schmerz • baut negative Spannungen ab
Beifuß ist eine der ältesten Ritualpflanzen der Menschheit und eine unserer wichtigsten heimischen Schutz-, Heil- und Räucherpflanzen. Er trägt den Namen von Artemis, der griechischen Göttin der Frauen und Hebammen. Beifuß kann ohne Kohle verräuchert werden, wenn man ihm genug Luft zufächelt.

Räuchermischung »Wetterkräuter«

1 Teil Beifuß • 1 Teil

Königskerze • 1 Teil Rainfarn • 1 Teil Johanniskraut • 1 Teil Eisenkraut • 1 Teil Waldweihrauch

Weitere Räucherkräuter für die Sommer-Sonnenwende: Alant, Angelikawurzel, Goldrute, Johanniskraut, Mariengras, Nachtkerzenblüten, Thymian, Waldmeister, Ysop; Bernstein, Copal, Dammar, Kiefernharz, Styrax

Eisenkraut

(*Verbena officinalis*)



VERWENDETE PFLANZENTEILE: blühendes Kraut

WIRKUNG: reinigend • schützend • segnend • stärkend • erhellend • verleiht Verhandlungsgeschick, Mut und Selbstbewusstsein • überwindet Lustlosigkeit und Desinteresse • fördert Selbstdisziplin • für Traumarbeit und Visionen
Das unscheinbar aussehende Räucherkraut hatte von der Antike bis zum Mittelalter eine wichtige Bedeutung als Heil- und Zaupflanze. Gesandte nahmen es zu Friedensverhandlungen mit, um die göttliche Gerechtigkeit heraufzubeschwören. Schmiede legten es rituell ins Löschwasser, um das Eisen zu härten. Als Wetterkraut wirkt es ausgleichend bei Prüfungsängsten und Mutlosigkeit. Außerdem baut es Spannungen ab und wirkt versöhnlich.

Rainfarn

(*Tanacetum vulgare*)



VERWENDETE PFLANZENTEILE: Blüten • Blätter • Kraut

WIRKUNG: desinfizierend • hilft bei Streit und angespannter Atmosphäre • bei Gewitter • vertreibt Ungeziefer • unterstützt das Selbstwertgefühl • stärkt die Abwehrkräfte • zur Abgrenzung • Schutz nach außen
Rainfarn duftet aromatisch, enthält aber schwach giftiges Thujon, das eine leicht berauschende, psychoaktive Wirkung hat. Deshalb sollte man beim Räuchern unbedingt die Fenster leicht geöffnet halten. Bei Schwangeren kann Thujon Blutungen auslösen! Rainfarn gehört zur traditionellen Wetterräucherung, zusammen mit den anderen Wetterkräutern. Durch eine Hausräucherung schützt er vor negativen Projektionen von außen und energieraubenden Wesen. Spannungsgeladene Situationen werden abgemildert.

Tipp:  **Räucherbündel »Mückenschreck«**

Beim Gartenfest in einer lauen Sommernacht können kleine surrende Blutsauger die gute Laune trüben. Der Duft von warmem Schweiß, Deo, Parfum und Weichspüler wirkt auf Stechmücken unwiderstehlich. Dagegen können sie ein Räucherbündel aus getrocknetem Rainfarn, Lavendel, Beifuß, Lorbeer, Zitronengras und Walnussblättern nicht ausstehen.



Einstimmung auf die Jahreszeit – Die Feuerkraft der Sonne

- *Kann ich meine Naturverbundenheit ausleben? Für welche Projekte in der Zukunft brauche ich die Kraft der Sommersonne?*
- *Lasse ich mich vom Licht anderer blenden? Vor welchen Schatten sollte ich mich hüten?*
- *Welche Emotionen sind zu hitzig und wirken verzehrend oder zerstörerisch auf mich?*
- *Nehme ich mir genügend Zeit für meine Kreativität und für die schönen Dinge?*
- *Künftig bringe ich mehr Leichtigkeit in den Ernst des Lebens! Ich lass mich von der Kraft des Feuers durchströmen.*
- *Was muss ich für immer abstreifen und den Flammen übergeben, damit sie es in Positives verwandeln?*

KRAFTORT »FEUER MIT FREUNDEN«

Oft reicht schon kurzes Räuchern mit dem Stöbchen aus, damit wir uns mit Mutter Erde verbunden fühlen. Die Sehnsucht nach der Urkraft des Feuers wird aber an einer großen Feuerstelle am ehesten gestillt. Können Sie sich an Ihr letztes Lagerfeuer im Freien erinnern? Das Element Feuer hat eine magische Anziehungskraft auf Kinder und Erwachsene. Es gibt uns ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit. Alles ist in Dunkelheit gehüllt. Über Ihnen glitzern nur die Sterne und vor Ihnen leuchtet das Feuer als einzige Lichtquelle. Das trockene Holz knistert geheimnisvoll. Nach und nach bildet sich eine glühend heiße Glut, die Ihre Wangen erhitzt. Wirft jemand einen trockenen Zweig mit Blättern ins Feuer, verbrennt er laut prasselnd und aromatisch duftend. Eine feine Rauchsäule kräuselt sich in den dunklen Abendhimmel. Die Kinder halten Haselnussstecken in die Glut, bis sie Feuer fangen, und malen dann Muster in den dunklen Abendhimmel. Ein Lagerfeuer ist ein Erlebnis für Jung und Alt. Meistens steht heutzutage ein Stapel Feuerholz aus Buche, Fichte oder Birke bereit. Wer einen größeren Garten besitzt, behält auch gern einige Zweige vom Obstbaumschnitt für die Feuerschale zurück.

Wenn Sie mit Freunden oder der Familie am Feuer unter dem Sternenhimmel sitzen und plaudern, ist das eine wundervolle Gelegenheit, einige Räu-

BAUERNREGEL AM JOHANNISTAG

*Reif in der Johannisnacht den
Bauern Beschwerde macht.*



Für Räucherbündel verschnürt man entweder mehrere Pflanzen mit ähnlicher Wirkung oder nur eine Pflanzenart. Sie eignen sich bestens zum Räuchern im Freien.

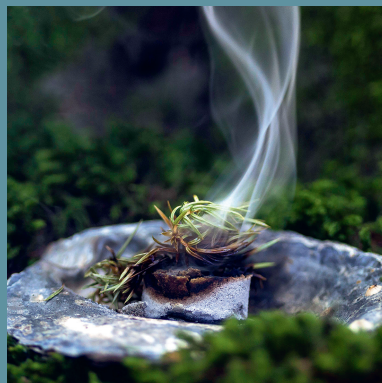
cherbündel aus heimischen Pflanzen bereitzuhalten. Sie haben eine stark erdende Wirkung. Auch für ein Ritual sind sie wie geschaffen. Sie sind bestens zum Räuchern im Freien geeignet, da die Gefahr von Funken- und Aschenflug in der Wohnung nicht unterschätzt werden sollte. Die Bündel sind schnell gemacht. Sie werden aus den bereits vor einer Woche gesammelten und inzwischen getrockneten Pflanzenstängeln mit einem natürlichen Garn fest zusammengeschnürt. Und jeder wird es gern beim Ritual halten wollen. Stellen Sie Körbe mit den getrockneten Pflanzenstängeln bereit, Naturgarn aus Hanf, Sisal, Bast oder Baumwolle, einige Scheren und Gartenzangen. Stapeln Sie ausreichend Brennholz in der Nähe des Feuerplatzes und bereiten Sie das La-

gerfeuer vor, damit Sie es am Abend nur noch entzünden müssen. Wenn Sie eine flache Feuerschale verwenden, sollte diese auf dem Boden stehen. Denken Sie an den Feuerschutz und halten Sie eine Löschdecke und einen Feuerlöscher bereit.

BAUERNREGEL AN SIEBENSCHLÄFER

*Wenn's am Siebenschläfer regnet,
sind wir sieben Wochen
mit Regen gesegnet.*

MIT RÄUCHERN ACHTSAM DURCH DAS JAHR!



Die Geschichte des Räucherns ist fast so alt wie die der Menschheit. Und das ist nicht verwunderlich, denn dabei schöpft man neue Kraft für Körper, Geist und Seele. Lernen Sie, wann Sie welche heimischen Heilpflanzen am besten verräuchern und welche Wirkung sich dabei jeweils entfaltet. Gestalten Sie Ihre ganz persönlichen Räucherrituale je nach Jahreszeit und erhalten Sie wertvolle Impulse für Ihr Leben.

Räucherrituale feiern, bewusster leben

Im Frühling das Erwachen der Natur begleiten oder sich im Herbst auf die Ruhe des Winters vorbereiten? Mit Räucherritualen das Jahr neu erleben

30 Pflanzenporträts heimischer Heilpflanzen

Entschleunigend, ermutigend, klärend: Harze, Kräuter und Blätter zum Räuchern für jede Lebenslage einfach vor der Haustüre finden

Räuchergenuss in jeder Situation

Neben dem Laptop, im Wohnzimmer oder in der freien Natur – überall kann geräuchert werden



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

421 Natur
ISBN 978-3-8338-8196-1



www.gu.de