

**ADOLFINE NITSCHKE**  
HEILSAMES RÄUCHERN  
MIT WILDPFLANZEN





ADOLFINE NITSCHKE

HEILSAMES  
RÄUCHERN  
MIT  
WILDPFLANZEN

GOLDMANN

# INHALT

In den Weidenkorb gelegt

## RÄUCHERN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Was bedeutet Räuchern?

Mit der Kraft des Feuers

Wo alles begann

Ursprünge des Räucherns

Am Anfang war das Harz

Die Kelten und ihr Leben mit Pflanzen

Räucherspuren

Wie wird geräuchert?

Ihr persönlicher Kraftort

Archaisch - alltagstauglich -

am allerschönsten

Extra: Räuchern mit Kohle

Extra: Räuchern auf dem Stövchen

Schutzmantel

Energetische Reinigung von Haus und Hof

7	<b>KRÄUTER, KNOSPEN UND HARZE ENTDECKEN</b>	33
	Sammeln, trocknen, lagern	35
9	Mit der goldenen Sichel -	
11	Sammeln bei unseren Ahnen	35
11	<b>Harze - Tränen der Bäume</b>	41
17	Frisch oder fossil?	41
17	<b>Harze, Hölzer, Zapfen</b>	44
18	Fichte, Waldkiefer, Europäische Lärche	44
20	Bernstein, Propolis, Apfel, Kirsche	46
21	Weihrauch, Copal, Myrrhe, Styrax	48
	<b>50 HEIMISCHE RÄUCHERPFLANZEN</b>	51
	Die Wirkungskreise	53
	Naturschätze	53
	<b>Schutz und Reinigung</b>	54
	Salbei	54
	Wacholder	56
	Quendel	58
	Ysop	60
	Labkraut	62
	Gundelrebe	64
	<b>Selbtheilungskräfte aktivieren</b>	66
	Mariengras	66
	Kamille	68
	Silberweide	70
	Goldrute	72
	<b>Entspannung und Meditation</b>	74
	Baldrian	74
	Hopfen	76
	Zitronenmelisse	78
	<b>Wetterkräuter bei Stress und Ärger</b>	80
	Beifuß	80
	Königskerze	82
	Rainfarn	84
	Johanniskraut	86





### Harmonie und Wohlbefinden

Heckenrose	88
Lavendel	90
Rosmarin	92
Myrte	94
Schwertlilie	96
Silberdistel	98
Quitte	100

### Gute Laune mit Sonnenkräutern

Alant	102
Dost	104
Ringelblume	106
Waldmeister	108

### Kreativität entfalten

Hängebirke	110
Frauenmantel	112

### Konzentration fördern

Kalmus	114
Pfefferminze	116

### Selbstbewusstsein stärken

Meisterwurz	118
Esche	120
Wermut	122
Weinraute	124

### Loslassen und Neues beginnen

Mädesüß	126
Weißdorn	128
Schneeheide	130

### Räuchern für die Ahnen

Holunder	132
Engelwurz	134
Erdrauch	136
Lebensbaum	138
Bartflechte	140
<b>Traumarbeit, Visionen, Orakel</b>	<b>142</b>
Lorbeer	142
Eisenkraut	144
Mistel	146
Klatschmohn	148
Schafgarbe	150
Habichtskraut	152

## RÄUCHERERLEBNIS UND RÄUCHERGENUSS

Flechten, bündeln, kneten	157
Ursprünglich und naturverbunden - Räuchern im Freien	157
Räucherkonfekt im Blütenkleid	160
Stäbchen, Kerzen, Spiralen	162

## RÄUCHERRITUALE ZELEBRIEREN

Mit Rauch durchs Jahr	167
Herbstmitte	168
Wintersonnenwende	170
Wintermitte	172
Frühlingstagundnachtgleiche	174
Frühlingsmitte	176
Sommersonnenwende	178
Sommermitte	180
Herbsttagundnachtgleiche	182

## ANHANG

Tabelle: Räucherpflanzen von A bis Z	184
Register	188
Service	191
Impressum	192



# IN DEN WEIDENKORB GELEGT

## VERWURZELT

Der Duft von frisch gekochten Kartoffeln, Tafelspitz, Endiviansalat, Preiselbeeren und Meerrettich lag in der Luft, als ich das Licht dieser Welt erblickte. Ich kam als Sonntagskind zur Welt, im Kreis der Familie, kurz vor dem Mittagessen. Die Hebamme hatte es nicht mehr rechtzeitig geschafft. Wahrscheinlich war sie mit dem Sonntagsbraten beschäftigt. Schon am zweiten Tag kam ich in den Genuss eines Teelöffels Kümmelte. Dieser Schluck legte den Grundstein für eine positive Beziehung zu Kräutern. Nein, erinnern kann ich mich nicht mehr daran. Da es aber bei jeder passenden Gelegenheit erzählt wurde, bin ich mir sicher, dass es genau so passiert sein muss. Die Liebe zu Kräutern wurde mir sozusagen in die Wiege – oder in meinem Fall in den Weidenkorb – gelegt.

Kräuter, Pilze, Blüten und Beeren ergänzten in meiner Kindheit ganz selbstverständlich den Speiseplan. Je nachdem, was die Jahreszeit so hergab. Sehnsüchtig wartete ich auf die Holunderblüte. Denn dann gab es einen besonderen Leckerbissen: in knusprigem Bierteig ausgebackene Hollerküchl. Manchmal erfüllte auch Räucherduft das Haus, der den Tag und die Stimmung zu etwas Geheimnisvollem machte.

## Jetzt

Die Magie des Räucherns fasziniert mich bis heute. Ich besinne mich wieder auf meine Wurzeln und Mutter Erde. Das Wort »Unkraut« habe ich aus meinem Wortschatz verbannt. Die grünen Wilden sind verkannte Schätze der Natur, die wir nutzen sollten.

Überbevölkerung wird bald zum Dauerbrenner-Thema werden. Wohin mit den Menschen? Reicht das Wasser? Woher nehmen wir die Nahrung? Architekten entwickeln bereits innovative Gebäude mit integrierten Flächen für den Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern. In Großstädten ringen Naturfreunde unwirtlichen Plätzen Anbauflächen ab und legen Gemeinschaftsgärten an. Es ist höchste Zeit, dass wir das angestaubte Wildkräuterimage vergessen. Wildkräuter sind elementar. Sie gehören täglich und ganz selbstverständlich wieder auf den Tisch und in die Räucherschale. Sie können viel mehr, als uns satt zu machen und gesund zu erhalten. Verräuchert sind sie Nahrung für Körper, Geist und Seele. Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, was die Menschen schon immer intuitiv spürten. Räuchern setzt Heilungsimpulse und hat Einfluss auf Emotionen und Wohlbefinden. Die Räuchertradition wird seit Jahrtausenden in allen Hochkulturen weltweit gepflegt. Nur bei uns scheint dieses Wissen verkümmert zu sein.

## Entdeckungsreise

Nehmen Sie einen Korb und begleiten Sie mich beim Sammeln heimischer Räucherpflanzen. Ich zeige Ihnen, wo sie wachsen, wie man sie verarbeitet, welche Düfte sie auf der Glut entfalten und wie sie wirken. Mit wenigen Utensilien und Handgriffen integrieren Sie das Räuchern in Ihren Alltag. Es wird zu einer Kraftquelle, aus der Sie täglich schöpfen können. Ich möchte mit diesem Buch Ihre Räucherleidenschaft neu entfachen!



# RÄUCHERN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Raus aus der Hektik des Alltags ... und hinein ins Räuchervergnügen - aber gewusst, wie! Überall und in jede Alltagssituation lässt sich das Räuchern integrieren, ganz modern fast ohne Rauch oder auf traditionelle Art mit Kohle.

Räuchern entschleunigt! Schon die ersten haptischen Eindrücke erden uns: Wir entzünden die Flamme, greifen mit der kühlen Kupferzange glühende Kohle, zerreiben griffige Kräuter zwischen den Fingern und erleben, wie sich die getrockneten Pflanzen zu heilsamem Rauch transformieren.