

# Heimische Räucher-Pflanzen

zum Räuchern in den Raunächten



von Sandra Knümann

## Die Raunächte bewusst genießen

Du möchtest die Raunächte mit rituellem Räuchern zelebrieren und damit zugleich die Natur ehren und schützen? Deshalb magst Du auch keine Räucherwaren aus Übersee einfliegen lassen (z.B. Harze oder weißen Salbei)?

Mir geht es genauso. In meinem kleinen Ratgeber findest Du deshalb nur Pflanzen, die Du im Winter bei Dir vor Ort sammeln kannst. Erlaube Dir, mit dem Duft und der Wirkung der Räucherpflanzen zu experimentieren! Die Beschreibungen auf der nächsten Seite geben Dir erste Hinweise, aber letztlich kannst Du einfach intuitiv erspüren, wie die Räucherung bei Dir persönlich wirkt und welcher Duft Dir Gutes tut.

Ich bin übrigens Sandra Knümann, die Gründerin der "Psychologischen Akademie für Naturtherapie". Dort zeige ich naturverbundenen Menschen, wie sie ihre Naturliebe zum Beruf machen können.

Die Raunächte sind eine wunder-volle Gelegenheit, um sich über die eigenen Herzenswünsche bewusst zu werden. Mit den allabendlichen Räucher-Ritualen kannst Du das alte Jahr feierlich abschließen und Dich freudig für das neue öffnen.

So gehst Du bewusst und klar ins neue Jahr!

*Deine Sandra*



## Heimische Räucher-Pflanzen

Alant / Wurzel (*Inula helenium*): Vertreibt Dunkelheit und depressive Verstimmungen, stärkt die Seele.

Beifuß (*Artemisia vulgaris*): Hilft beim Loslassen und Trauern, stärkt die Intuition, erhellt das Gemüt.

Engelwurz / Wurzel (*Angelica archangelica*): Erdend, schützend, ausgleichend, hilft bei Neuanfängen und Heilung.

Fichte / Harz, Nadeln und Holz (*Picea*): Reinigend, schützend.

Holunder / Mark, Rinde (*Sambucus*): Schenkt neue Zuversicht und hilft beim Erkennen des richtigen Zeitpunkts.

Johanniskraut / getr. Blüten, Blätter, Samen (*Hypericum perforatum*): Stimmungsaufhellend, entspannt die Atmosphäre bei Streit.

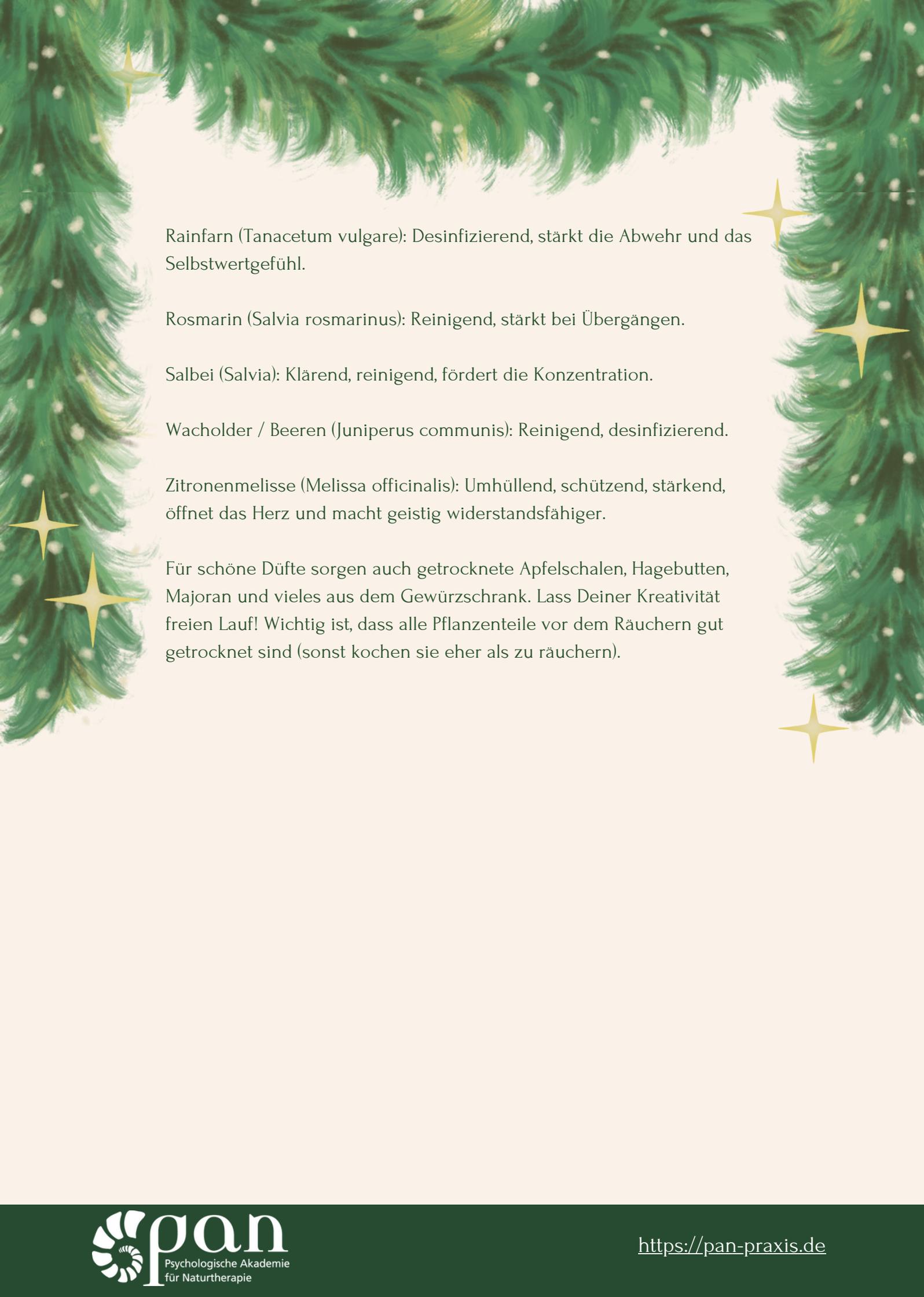
Kiefer / Nadeln, Holz, Harz (*Pinus*): Beruhigt das Herz, harmonisiert, weckt die Lebensgeister.

Lärche / Harz, Nadeln, Holz (*Larix decidua*): Wirkt beruhigend auf den Geist und weckt die Lebensgeister. Gestautes kommt in Fluss.

Lavendel (*Lavandula*): Desinfizierend, reinigend, beruhigend, schafft Klarheit.

Minze (*Mentha*): Erfrischend, energetisierend, schärft den Geist.

Mistel / Blätter, Beeren (*Viscum album*): Bindet schwermütige Stimmung und wandelt sie in Leichtigkeit um, schenkt schöne Träume.



Rainfarn (*Tanacetum vulgare*): Desinfizierend, stärkt die Abwehr und das Selbstwertgefühl.

Rosmarin (*Salvia rosmarinus*): Reinigend, stärkt bei Übergängen.

Salbei (*Salvia*): Klärend, reinigend, fördert die Konzentration.

Wacholder / Beeren (*Juniperus communis*): Reinigend, desinfizierend.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*): Umhüllend, schützend, stärkend, öffnet das Herz und macht geistig widerstandsfähiger.

Für schöne Düfte sorgen auch getrocknete Apfelschalen, Hagebutten, Majoran und vieles aus dem Gewürzschrank. Lass Deiner Kreativität freien Lauf! Wichtig ist, dass alle Pflanzenteile vor dem Räuchern gut getrocknet sind (sonst kochen sie eher als zu räuchern).