

Presseinformation

Adolfine Nitschke

Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen

Die Kraft aus Garten, Wald und Wiese erkennen und nutzen

Reihe: GU Garten Extra

192 Seiten, mit ca. 250 Farbfotos

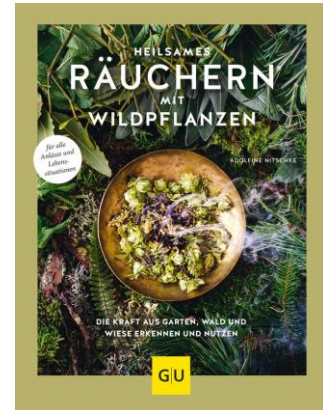
Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover

Preis: 19,99 € (D) / 20,50 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6242-7

Erscheinungstermin: September 2018

 Auch als eBook erhältlich.



Raus aus dem Alltag und rein ins Räuchervergnügen – Mit selbstgesammelten Wildkräutern eine uralte Tradition wiederaufleben lassen

So wie vielen Riten und Bräuchen haftet auch der Jahrtausende Jahre alten Tradition des Räucherns etwas Magisches an, dem man sich kaum entziehen kann. Hat uns der hektische Alltag auch noch so fest im Griff, wenn wir ein Stückchen Räucherkohle mit der Kupferzange über einer Kerze entzünden, Johanniskraut, Schwertlilie oder Fichtenharz auflegen, langsam der Rauch aufzusteigen beginnt und das Räucherwerk seinen Duft entfaltet, kommen wir ganz selbstverständlich im Hier und Jetzt an. Räuchern entschleunigt. Räuchern erdet. Räuchern ist Labsal für Körper, Geist und Seele. Und es lässt sich völlig unkompliziert in unsere moderne Lebenswirklichkeit integrieren. Im GU Ratgeber **Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen** leitet uns Adolfine Nitschke an, 50 heimische Wildpflanzen aus Garten, Wald und Wiese zu erkennen und für jede Situation das passende Kraut zu finden.

Düfte beeinflussen unser Wohlbefinden – und zwar ganz unmittelbar. Denn, anders als haptische, akustische oder visuelle Eindrücke, die zuerst von der Großhirnrinde verarbeitet werden müssen, wirken Gerüche direkt auf das limbische System. Welche Pflanzen eignen sich überhaupt fürs Räuchern? Wo wachsen sie? Wie werden sie verarbeitet und welche Heilkräfte stecken in ihnen? Fachkundig und unterhaltsam erzählt die Autorin viel Wissenswertes über die Geschichte des Räucherns, gibt Tipps zum richtigen Sammeln, Verarbeiten und Aufbewahren der Pflanzen, und verrät wie sich mit Räuchern Gesundheit und Wohlbefinden auf einfache und natürliche Weise fördern lassen. Die 50 Porträts heimischer Räucherpflanzen sind entsprechend ihrer Wirkung sortiert. Detailfotos helfen, die Pflanzen sicher zu bestimmen. Darüber hinaus erhält der Leser jeweils spannende und hilfreiche Infos zu Brauchtum, Mythen, Ernte und der detaillierten Wirkung beim Räuchern. Anregungen zu verschiedenen Räucherritualen rund ums Jahr sowie ein Serviceteil mit Adressen und weiterführender Literatur runden das Buch ab.

Adolfine Nitschke ist neben ihrer Tätigkeit im Kultur- und Tourismusbereich in ihrer Heimat Oberpfalz eine zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt Ihre Leidenschaft für die „grünen Wilden“ bei Seminaren, Räuchervorträgen, Kreativkursen und Kräuterwanderungen an Interessierte weiter. Im Fokus stehen dabei heimische Pflanzen, die in der Volksheilkunde, in der Wildkräuterküche und insbesondere in der Räucherschale Verwendung finden. Die Autorin stellt hochwertige Räuchermischungen aus vorwiegend selbst gesammelten Kräutern und Harzen her. Ihr ist es ein großes Anliegen, bei vielen Menschen die Leidenschaft für Wildkräuter und die Lust am Räuchern zu entfachen. Mehr zu Ihrer Arbeit unter www.zunderzauber.de