



# Leseprobe

Adolfine Nitschke

## Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen

Die Kraft aus Garten, Wald und Wiese erkennen und nutzen - Für alle Anlässe und Lebenssituationen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 17. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Die jahrtausendealte Praxis des Räucherns wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Nicht nur an den Jahresfesten sind Räucherrituale auch heute noch fester Bestandteil vieler Zeremonien. Adolfine Nitschke porträtiert 50 heimische Wildpflanzen, mit denen sich Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Weise fördern lassen. Sie erklärt, wo die Räucherpflanzen wachsen, welche Heilkräfte in ihnen stecken und wie sie verarbeitet oder richtig aufbewahrt werden. Außerdem erzählt die zertifizierte Wildkräuterführerin Wissenswertes zu Brauchtum, Mythen und zur Geschichte des Räucherns und gibt Anregungen für verschiedene Räucherrituale rund ums Jahr. Pflanzenfotos zur sicheren Bestimmung sowie eine detaillierte Aufstellung der Räucherpflanzen von A bis Z machen dieses Buch zu einem wertvollen Wegbegleiter für alle Kräuter- und Räucherbegeisterten.



### Autor

## Adolfine Nitschke

---

**Adolfine Nitschke** ist zertifizierte Wildkräuterführerin und gibt ihr Wissen bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter. Im Fokus stehen dabei heimische Pflanzen, die in der Volksheilkunde, in der Wildkräuterküche und in der Räucherschale Verwendung finden. Sie stellt Räuchermischungen aus selbst gesammelten Kräutern und Harzen her. Adolfine Nitschke lebt in der Oberpfalz.

**ADOLFINE NITSCHKE**  
HEILSAMES RÄUCHERN  
MIT WILDPFLANZEN

