

# GESUNDHEITSBOTE

**FN** Freunde naturgemäßer Lebensweise

Heft 6 \* 34. Jahrgang – 2015



Mond-  
kalender

Räuchern zum  
Jahresende

Pflanzen  
veraschen  
Methode der  
Kalzination

❄  
Bitterstoffe  
für die  
Festtage

Adventfasten  
nach Hildegard

**Festliche Dekoration  
aus der Küche  
selber machen**

**Weihnachtskekse  
ohne Zucker & glutenfrei**



# RÄUCHERKOFFER®

Handwerklich hochwertig gefertigter Holzkoffer aus geöltem Kirschholz mit Fächereinteilung für Kräuter, Harze und andere schöne Dinge.

Der mit sonnengelbem Kunstleder bezogenen Deckel schließt die Fächer dicht ab, so dass sich der Fächerinhalt nicht vermischen kann. So können Ihre Kräuter oder Räucherstoffe Sie künftig auf allen Reisen und Unternehmungen begleiten.



### Koffergrößen:

- 20 Fach (Maße: ca. 38 cm x 31 cm x 8,5 cm) - Preis: 155,-- Euro\*
- 21 Plus (Maße: ca. 52 cm x 38 cm x 8,5 cm) - Preis: 195,-- Euro\*
- 35 Fach (Maße: ca. 52 cm x 38 cm x 8,5 cm) - Preis: 195,-- Euro\*

\* Preise für Koffer unbefüllt, ohne Zubehör, inkl. gesetzl. MwSt., zzgl. Versand  
Versand gerne nach Österreich, Porto nach Absprache

**DER RÄUCHERKOFFER®**  
ERLEBEN SIE DAS RITUAL

Aktuelle Workshoptermine und Veranstaltungen finden Sie unter [www.derraeucherkoffer.de](http://www.derraeucherkoffer.de).

Infos und Beratung: Jochen Henkel, Der RäucherKoffer®, Plinganserstraße 40a, D-81369 München  
Tel: +49 (0) 89 / 95 44 96 47 • Mail: [info@derraeucherkoffer.de](mailto:info@derraeucherkoffer.de) • Web: [www.derraeucherkoffer.de](http://www.derraeucherkoffer.de)

## Inhalt Heft 6/2015

Liebe Kräuterfreundin, lieber Kräuterfreund.....	1	<b>Bitterstoffe</b> .....	19
Waldweihnacht .....	2	Arzneiwein, Kräuternessig .....	20
<b>Wo Räucherduft ist, da sind die Götter</b> .....	4	Bittermischung für Tee, Tinktur, Wein oder Essig .....	21
Fichte , Tanne, Mistel .....	8	Zeit für's Vogelkino .....	22
Beifuß, Wacholder, Ruchgras .....	10	Mondkalender.....	23
Räucherwerk .....	12	Pflanzenasche.....	28
Räucherwerkzeug .....	14	Pflanzen bestimmen .....	30
Verschiedene Arten des Räucherns:		Nikolauslegende .....	31
Holzkohle, Räucherkohle .....	15	Adventfasten nach Hildegard .....	32
Räucherbündel, Räuchersieb.....	16	<b>Weihnachtsschmuck</b> .....	34
Reinigende Mischungen .....	17	Weihnachtskekse ohne Zucker.....	42
Mischungen: Schutz, Segen, Zentrierung, Weihnachten .....	18	Weihnachtlicher Gewürzkuchen ...	46
		Sieglinde .....	48
		Impressum .....	Umschlag

**FNL-Termine & aus der Organisation: in der Mitte des Gesundheitsboten beigeheftet**

Cover: © Andrés Vass, Heft: © Christina Diwold, Wolf Ruzicka, freya\_art, Norbert Griebel  
© shutterstock.com: AlekseyKarpenko, hsfoto, Imageman, Kaspars Grinvalds, Minutius Hora, Rohappy, Silvie Vondrejova, witty food, xpixel; © Fotolia.de: Barbara Pheby, chere-zoff, CPD-Lab, esancai, -Misha, mgp, picsfive, Sandra Thiele, Vera Kuttelvaserova, yupanqui06



## *Liebe Kräuterkundin, lieber Kräuterkund!*

---

"Ein Baum, der fällt, macht mehr Lärm, als ein Wald, der wächst!", habe ich kürzlich gelesen. Der Text stammt aus Tibet. Alles, was uns wirklich weiterbringt auf dieser Welt, was uns wachsen, leben und gedeihen lässt, verursacht keinen Lärm. Wenn etwas untergeht (wie der fallende Baum), dann wird es richtig laut. Wir Kräutermenschen lieben die Stille aus genau denselben Gründen, wie der tibetische Meister, der den Spruch erstmals aufgeschrieben hat.

**G**enießen wir die vor uns liegende „ruhige“ Zeit. Schmökern wir gemütlich in den vielen Vorschlägen, die in diesem Gesundheitsboten gemacht werden. Viele kreative Ideen und Rezepte für die Advent- und Vorweihnachtszeit sind dabei – und nichts davon macht Krach – im Gegenteil! Es macht Freude, dir selbst und anderen.

Ich habe heuer einen ganz speziellen Weihnachtswunsch. Ich wünsche mir von dir einen Brief, in dem dein persönliches Gesundheits- oder Kräuterrezept steht, das in deiner Familie überliefert ist. Ein Rezept oder Kraut, das schon deine Großmutter und Mutter, dein Großvater oder Vater in Ehren gehalten hat, weil es wirklich wirkt. Wir im Verein sind auf der Suche nach

diesen Schätzen der Volksheilkunde. Wir wollen sie sammeln und bewahren. Setze dich in einer ruhigen Adventstunde an den Tisch und schreibe dieses Rezept, das vielleicht nur mehr in deinem Kopf existiert, einfach auf und schicke es an die FNL-Zentrale, Oktoberplatz 4, 9300 St. Veit/Glan. Ich danke dir von Herzen dafür. Diese Geheimrezepte sollen veröffentlicht werden, damit noch mehr Menschen sich daran erfreuen können, damit solltest du natürlich einverstanden sein!

Eine friedliche Advent- und Weihnachtszeit wünscht dir

*deine Bundesleiterin  
Sieglinde Salbrechter*





# *Waldweihnacht*

*Nach einer Idee von Hannelore Kleiß*





Ein schönes Ritual ist die Feier einer Waldweihnacht. Dazu überlegen Sie gemeinsam mit Kindern und Freunden oder Familie, womit Sie den Tieren im Wald eine Freude machen könnten.

**B**inden Sie Äpfel, Karotten oder auch trockenes Brot auf Schnüre auf. Spazieren Sie mit Fackeln oder Laternen zu einem schönen Platz im Wald. Lassen Sie sich Zeit, dabei Spuren, Geräusche, Gerüche und Stimmungen der Landschaft wahrzunehmen. Suchen Sie gemeinsam einen passenden „Weihnachtsbaum“ aus und schmücken Sie diesen Baum mit den mitgebrachten Gaben.



Sie können auch einen Text lesen, Wünsche für die Lebewesen des Waldes aussprechen oder ein Lied gemeinsam singen und einfach eine Zeitlang in Stille mit dem spärlichen Licht im Wald sein. Wenn Sie vorhaben, länger unterwegs zu sein, können Sie auch Punsch und Lebkuchen als Wegzehrung einpacken. Im Freien schmeckt es meist noch besser als zu Hause.

*Wo Räucherduft ist,  
da sind die Götter ...*





## DIE RICHTIGE STIMMUNG ERZEUGEN

Beim Räuchern können wir mit der Heilkraft der Pflanzen in Verbindung kommen und zugleich dem Alltag entfliehen und ruhig werden. In alten Traditionen und in der eigenen christlichen Kultur lässt sich dafür viel Hilfreiches und Inspirierendes finden.

### *Weihnachtskreis und Räucherpflanzen*

Als Raunächte bezeichnen wir die Nächte um den Jahreswechsel, zu denen bei uns heute noch am häufigsten geräuchert wird. Dieser sehr alte Brauch ist ebenso erhalten geblieben wie die Erinnerung an manche Verbote, wie z. B. in den Raunächten keine Wäsche an der Wäscheleine hängen zu lassen. Wenn wir diese alten Bräuche genauer betrachten, können wir sie vom Staub der Zeit befreien, sie neu deuten und ihnen damit auch für unsere Zeit Sinn geben.

*„Raunacht gibt’s vier,  
zwoa foast und zwoa dirr.“*

Diesen Ausspruch kennen ältere Menschen noch gut. Welche als dürre oder magere Raunächte und welche als „foaste“, also fette Raunächte bezeichnet wurden, darüber gehen die Meinungen auseinander. Bezogen haben sich diese Ausdrücke auf die Speisen, da in den dürreren Nächten kein üppiges Mahl erlaubt war. In den „foasten“ Raunächten hingegen wurde sogar in der kargen Winterzeit reichlich gegessen.

Die Anzahl der Raunächte variiert je nach Region zwischen vier und zwölf Nächten im Zeitraum zwischen der Wintersonnenwende am 21. Dezember und dem Dreikönigstag am 6. Jänner.

- Am bekanntesten sind die vier Raunächte:
- **21./22. Dezember**  
(Wintersonnenwende, längste Nacht des Jahres, Thomasnacht)
- **24./25. Dezember**  
(Heilige Nacht, Christnacht)
- **31. Dezember/1. Januar**  
(Silvester)
- **5./6. Januar**  
(Epiphaniasnacht, Erscheinen Gottes, Heilige Drei Könige)

## *Ordnung schaffen*

Das Wort *rauch* bezieht sich auf den uralten Brauch, in der Zeit zwischen den Jahren mit verschiedenen Harzen und Kräutern zu räuchern, um böse Geister zu vertreiben und die Behausungen zu reinigen. Die Vorschriften für die Raunächte waren klar geregelt: Im Haus durfte keine Unordnung herrschen, in den Nächten sollte stets ein Licht im Fenster stehen, es durfte keine Wäsche aufgehängt werden und die (Spinn)Räder sollten stillstehen.

Um Haus und Hof, Mensch und Tier zu schützen, wurde geräuchert. Das Räucherwerk wurde reichlich auf eine tragbare Räucherpfanne mit glühenden Holzkohlen gestreut. Mit der dampfenden Glut sind die Menschen durch Haus und Hof gegangen und haben in jedem Raum die vier Himmelsrichtungen sowie alle Schwellen, Tore und Türen beräuchert.

## ALLTAGSRITUALE

Der Brauch, Äste von Tannen oder anderen immergrünen Bäumen ins Haus zu holen, ist älter als das Christentum. Diese Pflanzen, die das ganze Jahr über ihre

Blätter oder Nadeln behalten, sind seit Urzeiten Symbole der Kraft, der Gesundheit und des ewigen Lebens. Mit dem Christbaum und dem Tannenreisig holen wir uns die Hoffnung ins Haus.

## *Neunerlei Hölzer*

Beim Verräuchern von neunerlei Holz vereint sich der Geist des Waldes mit dem Göttlichen. Die neunerlei Hölzer werden zur Sommer- und Wintersonnenwende geräuchert und verbrannt. Sie werden daher auch als Sonnwendhölzer bezeichnet. Ihre Zusammensetzung variiert.

Heilige Bäume sind:

Fichte • Tanne • Kiefer • Birke •  
Esche • Buche • Hartriegel • Hol-  
lunder • Wacholder.

In der Zusammensetzung ist auf  
die Zahl Drei zu achten: Das Holz  
von dreierlei Nadelbäumen, dreier-  
lei Laubbäumen und dreierlei  
Sträuchern ergibt neunerlei Hölzer.

# FNL GESUNDHEITSBOTE

## Freunde naturgemäßer Lebensweise

Die Mitgliederzeitung der Gemeinschaft Freunde naturgemäßer Lebensweise FNL bringt in 2-monatigem Rhythmus 48 Seiten mit Berichten über ganzheitliche Gesundheit und Kräuterkunde und wird jedem eingetragenen Mitglied automatisch zugestellt.

Als Mitglied der Gemeinschaft FNL - Freunde naturgemäßer Lebensweise - erhalten Sie 6-Mal im Jahr die Mitgliederzeitung mit dem Mondkalender, vielen Terminen für interessante Vorträge und Workshops und den Kräuter-Stammtischen in Ihrer Region. Regelmäßige Berichte über die Aktivitäten der einzelnen Orts-, Bezirks- und Landesgruppen sind ebenso enthalten, wie Einladungen zu unseren Heilpflanzen- und Botanikerlehrgängen und Berichte über die herrlichen Kräutergärten, die unter der Patronanz des FNL entstanden sind und noch entstehen.

-  Sie können den Gesundheitsboten und die FNL-Mitgliedschaft verschenken.
-  Sie können einzelne Jahrgänge unserer Zeitung um EUR 20,- nachbestellen.
-  Sie finden bei unserer Gemeinschaft alternative Informationen und Beratung durch kompetente Mitglieder in vielen Bereichen des täglichen Lebens, vor allem in der Kräuterkunde.
-  Sie finden Unterstützung, wenn Sie einen Kräutergarten anlegen wollen.
-  Sie finden fundierte Ausbildung in unserer Kräuterakademie.
-  Sie erhalten Unterstützung, wenn Sie in Ihrem Ort Vorträge oder Seminare organisieren wollen.

### Unser GESUNDHEITSBOTE erscheint jährlich 6 Mal

Folge	Redaktionsschluss	Erscheinungsdatum
1/2016	12. 01. 16	30. 01. 16
2/2016	16. 03. 16	01. 04. 16
3/2016	15. 05. 16	01. 06. 16
4/2016	13. 07. 16	31. 07. 16
5/2016	12. 09. 16	01. 10. 16
6/2016	11. 11. 16	01. 12. 16

Der Gesundheitsbote im Internet: <http://www.fnl.at>

### WICHTIGE ANSCHRIFTEN:

**Bundesleiterin: Sieglinde Salbrechter**, Schaumboden 22, 9300 Sankt Veit an der Glan  
Tel.: 04212-8242, Mobil: 0664-7678340, E-Mail: bundesleiter@fnl.at

**Bundesleiter-Stellvertreter: Gerhard Schoßmaier**, Grafenberg 114, 3730 Eggenburg,  
Tel.: 0676-4014839, E-Mail: germayer@a1.net

**Zentrale: Leiterin Mag. Irmgard Knapp**, Oktoberplatz 4, 9300 St. Veit an der Glan,  
Tel.: 04212-33461, Mobil: 0664-4349757

Anfragen per E-Mail: FNL-Beratung: [beratung@fnl.at](mailto:beratung@fnl.at), Zentrale: [zentrale@fnl.at](mailto:zentrale@fnl.at)

**Gesundheitsbote Redaktion: Siegrid Hirsch**, Freya Verlag, Industriezeile 36/1/1, A-4020 Linz,  
Tel.: 0732-781108, Fax: 0732-781108-18, E-Mail: [s.hirsch@freya.at](mailto:s.hirsch@freya.at), <http://www.freya.at>

**Bankverbindungen:** PSK Wien Kt. 7965485, (BLZ 60000), IBAN: AT176000000007965485, BIC: OPSKATWW  
ZÜRICH Kt. 80-76272-4, IBAN: CH63 0900 0000 8007 6272 4, BIC: POFICHBEXX

**Herausgeber:** »Freunde naturgemäßer Lebensweise«, Oktoberplatz 4, A-9300 St. Veit/Glan

**Anschrift der Redaktion:** Freya Verlag GmbH, Industriezeile 36/1/1, A-4020 Linz  
Tel.: 0732-781108-0, Fax: 0732-781108-18, E-Mail: [s.hirsch@freya.at](mailto:s.hirsch@freya.at) [www.freya.at](http://www.freya.at)

**Herstellung:** Freya Verlag GmbH, Industriezeile 36/1/1, A-4020 Linz

**Erscheinungsweise:** 6 x jährlich

Gezeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar. Für die Werbeanzeigen haften deren Auftraggeber.

Österreichische Post AG /  
Sponsoring.Post  
Zulassungsnummer: 02Z030679  
9300 St. Veit/Glan

Der Gesundheitsbote 1/2016 erscheint am 01. Feber 2016



*Wir wünschen  
eine besinnliche  
Adventszeit, ein gesegnetes  
Fest und einen guten  
Rutsch in das neue Jahr!*

*Deine FNL-Zentrale*