

# Pressemappe

Texte, Interviews und Bildmaterial



Räuchern zu den Sommerfesten:

- 1. Mai – Walpurgis & Beltane
- 21. Juni – Sommer-Sonnenwende

## Inhaltsverzeichnis

- Bildmaterial – 1. Mai: Räuchern zu Walpurgis & Beltane – Mit der wilden Kraft frei und bewusst umgehen
- Bildmaterial – 21. Juni: Räuchern zur Sommer-Sonnenwende – In die Fülle gehen
- Interview mit Christine Fuchs zur Bedeutung der Sommerfeste, Autorin und Räucherexpertin
- Über Christine Fuchs – Vita
- Übersicht der Bücher von Christine Fuchs
- Weitere Stories und Themen rund ums Räuchern

# 1. Mai: Räuchern zu Walpurgis & Beltane – Mit der wilden Kraft frei und bewusst umgehen – Bildmaterial

Alle Bilder können Sie bei Coverabdruck von „Räuchern im Rhythmus des Jahreskreises“ anfragen bei [c.henkel@kosmos.de](mailto:c.henkel@kosmos.de)



Bild 1: Die Sommerkräfte, die mit Beltane beginnen, bringen einen großen Schub mit sich: Sie regen das Körperliche an, das Geschlechtliche und Sinnliche, die Lust.

Copyright: Bogdan Sonjachnyj/Shutterstock.com



Bild 2: Bei der Betrachtung der lodernden Flammen, kommt die Seele in Bewegung. Vielleicht wird die Intuition angeheizt und die Verbindung zu Ihrer lebendigen Wildheit schenkt Ihnen eine unbändige Lebensenergie.

Copyright: Andrea Maucher

Bild 3: Beltane war ein wichtiges Fest in Bezug auf Freizügigkeit und das Ausleben körperlich-emotionaler Lustgefühle. Sogar eheliche Bande waren außer Kraft gesetzt, damit sich die körperliche Kraft auf die Fruchtbarkeit der Felder übertrug, wie manche vermuten.

Copyright: Andrea Maucher



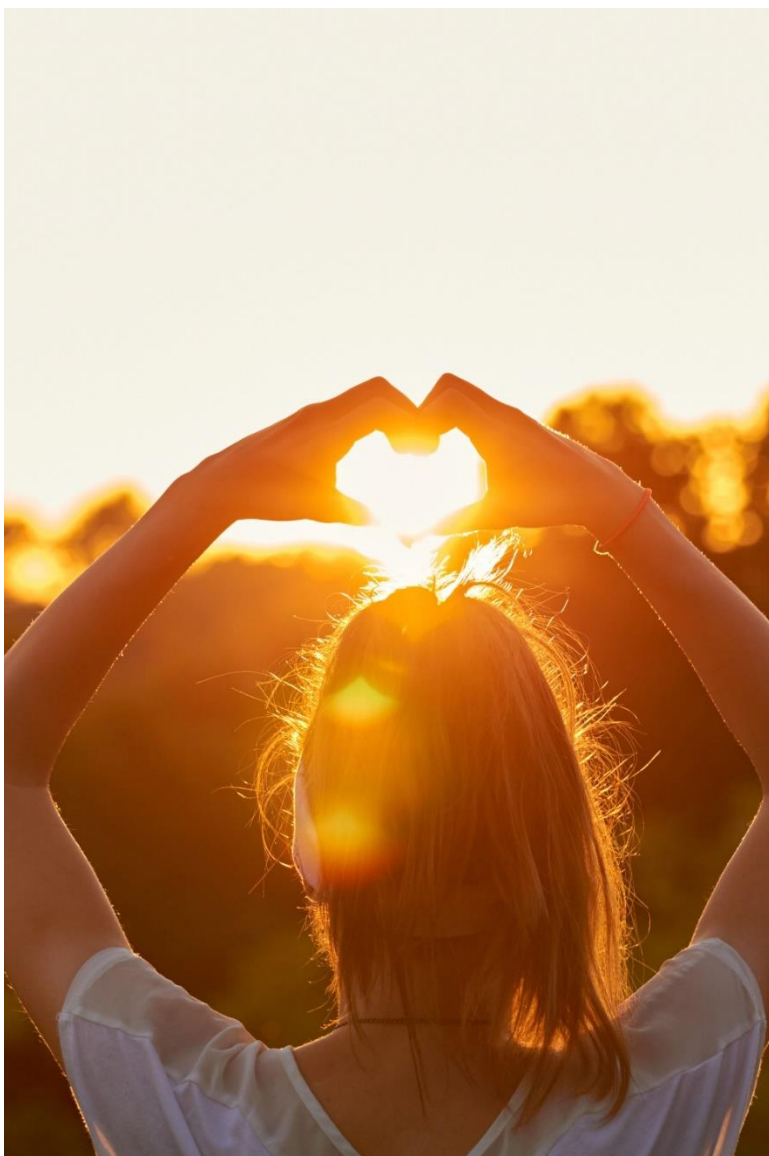


Bild 4: Lustvolle Freude an sinnlichen Genüssen, Übermut im Miteinander und eine starke Lebensenergie stehen jetzt genauso im Mittelpunkt wie die Dankbarkeit einem reichen seelischen und spirituellen Leben gegenüber. Voller Tatkraft können wir raus in die Natur und hinein in die eigene Seele.

Copyright: True Touch Lifestyle/Shutterstock.com



Bild 5: Ein schönes Ritual: Bei einer Feier mit Gleichgesinnten kann jede\*r den ganz persönlichen Lieblings-Räucherstoff mitbringen.

Copyright: Roberto Bulgrin

## 21. Juni: Räuchern zur Sommer-Sonnenwende – In die Fülle gehen – Bildmaterial

Alle Bilder können Sie bei Coverabdruck von „Räuchern im Rhythmus des Jahreskreises“ anfragen bei [c.henkel@kosmos.de](mailto:c.henkel@kosmos.de)



Bild 6: Mittsommerfeiern sind Freudenfeste. Die von der immer kräftiger werdenden Sonne verwöhnte Natur in unserer Heimat steht nun auf dem Höhepunkt der Seinskräfte.

Copyright: rawpixel.com/Shutterstock.com



Bild 7: Die Feuerkraft der Sonne spiegelt sich in Mythos und Brauchtum wider. Feuer ist ein archetypisches Symbol für menschliche Gemeinschaft, Geborgenheit, Geselligkeit, Wärme, äußeres und inneres Genährtsein wie auch für die Energie der Fortpflanzung.

Copyright: wundervisuals/istockphoto.com

Bild 8: Auf dem Höhepunkt der Lichtkraft gibt es eine fast unmerkliche Veränderung – ein Umschwung findet statt. Die Nächte werden wieder länger als die Tage. Gleichzeitig sind wir noch mittendrin in Hitze und Sonnenglut und nehmen um uns herum und in uns Fülle und Reichtum wahr.

Copyright: Roberto Bulgrin/Kosmos



Bild 9: Ein Kranz aus Johanniskrautblüten im Haar der Mädchen war Sinnbild für das Licht der Sonne. Im nächtlichen Orakeln half es der fragenden Maid, „ein Licht auf gehen“ zu lassen: Das Mädchen erkannte den Liebsten für das Leben.

Copyright: Roberto Bulgrin/Kosmos



Bild 10: Zur Sommer-Sonnenwende gehören die Aspekte Reife und Geduld. Das gleißende Licht der Sonne erhellt alles, leuchtet in das Verborgene. Verhältnisse, die im Werden und Entstehen sind, die aufgelöst werden wollen oder bei denen wir vielleicht bald eine Ernte einfahren können, bedürfen der Reifung. Geduld aufzubringen, gehört dazu. Wartenkönnen ist eine Eigenschaft, die manchmal erst noch gelernt werden darf.

Copyright: Groundpicture/Shutterstock.com



Interview mit Christine Fuchs, Autorin und Räucherexpertin

## **Räuchern ist die Hotline zur Seele – und stellt die innere Stimme auf laut!**

**Rund um Weihnachten und die Raunächte entdecken immer mehr Menschen das Räuchern wieder für sich. Sie räuchern aber das ganze Jahr über. Warum lohnt es sich, nicht nur zu den Raunächten zu räuchern?**

Weil wir in allen Lebenssituationen das Räuchern unterstützend einsetzen können. Ob es um die Gesundheit geht, um Ängste, Sorgen und Depressionen, um Stress, Schlaf, Trennung und Trauer – Räuchern bringt wieder in Harmonie, schenkt innere Ruhe, aber auch neue Perspektiven für eingefahrene Sichtweisen. Deswegen lassen sich auch alle biographischen Wendungen im Leben auf seelischer Ebene mit dem passenden Räucherwerk begleiten. Überall dort, wo Veränderung und Wandel gewünscht ist, wo eine Situation von der Starre wieder in Fluss kommen soll, ist Räuchern angesagt. Überall dort, wo wir uns eine andere Schwingung, eine andere Atmosphäre wünschen, ob das im Büro oder zuhause ist, schenkt uns das Räuchern einen unmittelbaren Effekt. Und das nicht nur psychisch, sondern auch auf den Körper, auf die Gesundheit.

**Die Walpurgisnacht ist den meisten als die Nacht der Hexen bekannt. Am ersten Mai selbst, feiert man aber auch Beltane, als Fest des Lebens und der lustvollen Vereinigung. Was ist das Besondere an diesem Fest, das wir auch heute wieder stärker in unser Bewusstsein holen können?**

Für beide Feste gilt, die im Grunde eines sind, dasselbe: Wir können uns ins Bewusstsein holen, was Hexen waren, nämlich weise, heilerisch tätige Frauen, die ihren Geschlechtsgeossinnen die Eigenmacht über ihren Körper bewahrt haben. Sie waren es, die Schwangerschaften zu verhindern oder die Fruchtbarkeit anzuregen wussten. Sie waren es, die rauschhafte Getränke zubereitet haben, das Bier brauten und den Menschen Freude, Lust und Ekstase geschenkt haben. Wir können uns also an diesem Fest mit dem archaischen Wissen dieser Frauen, unserer Ahninnen verbinden. Und vor allem: Wir können es würdigen, ehren, schätzen, anerkennen, sehen. Das ist das Heilsamste, was wir kollektiv für Frauen tun können zu so einem Zeitpunkt.

Heute, in Zeiten, in denen immer mehr Menschen mit Depressionen, Stress und Ängsten zu kämpfen haben, kann so ein Fest auch die lust- und lichtvolle Seite des Lebens in den Alltag bringen. Es kann jedem Menschen verdeutlichen, dass und auf welche Weise wir unseren Gefühlszustand selbst bestimmen können – mit unserem Willen und unabhängig davon, was im Außen abgeht! Das ist ein ganz großes Potential, was in so einem bewusst begangenen Fest steckt!

**Gibt es ein oder zwei besonders schöne Rituale zu Walpurgis/Beltane, die Sie empfehlen?**

Ein gemeinsames Feuer mit Gleichgesinnten krönt jedes Jahreskreisfest. An Beltane können wir die Menschen anleiten, auf Zettel alles aufzuschreiben, wofür sie dankbar sind und worüber sie sich freuen in ihrem Leben. Zusammen mit dem Lieblingsräucherwerk der Teilnehmenden werden diese Zettel ins Feuer geworfen und jeder sagt laut, was draufsteht. Es entsteht so ein riesiger Blumenstrauß voll Freude und Dank, den jeder in seinem Herz, aufgeladen durch die lodernden Flammen des Feuers, nachhause nimmt.

**Die Bedeutung der Sommer-Sonnenwende ist für die meisten Menschen noch bekannter: Wir feiern den längsten Tag des Jahres, gerne mit einem großen Sonnenwend-Feuer. Was macht das Fest sonst noch aus und was ist für unser modernes Leben daran vielleicht besonders wichtig?**

Das gleißende Licht der Sonne dringt jetzt auch in den dunkelsten Winkel vor, auch in unserer Seele. Wir dürfen jetzt auch schauen, wo wirft dieses Licht die längsten Schatten, wo dürfen wir uns derer liebevoll annehmen und schauen, was braucht's, damit sich die Schatten auflösen dürfen. Das ist die individuelle Seite.

Was ich jedoch für genauso wichtig halte, gerade in Bezug auf den Alltag und die sehr herausfordernden aktuellen Zeiten, regt dieses Fest an, mal zu schauen, wo kann denn ich als einzelner Mensch für jemand anderen ein heller Sonnenstrahl sein? Für wen könnte ich leuchten? Wer könnte von mir Zuspruch und Unterstützung brauchen – vielleicht in einem größeren Umfeld als nur der Familie. Wo könnte ich also meinen Radius erweitern und dort ein Licht leuchten lassen, wo tiefe Dunkelheit, Not und Trauer herrscht.

**Und welches Ritual mögen Sie zur Sommer-Sonnenwende besonders?**

Zum Sonnenaufgang mache ich zur Sommer-Sonnenwende meine persönliche Räucherung in meinem Garten und realisiere, dass wir jetzt exakt in der Mitte zwischen zwei Raunächten sind. Das lädt mich ein zu reflektieren, was hat sich mir in den letzten Raunächten gezeigt, was will noch werden bis zu den nächsten Raunächten.

**Gibt es einen Erklärungsansatz, warum gerade die ursprünglichen Frühjahrs- und Sommerbräuche heute fast aus unserem kollektiven Bewusstsein verschwunden sind?**

Diese ursprünglichen Bräuche lagen überwiegend in weiblicher Hand. Die Frauen wussten um die Zutaten wirkungsvoller Heilgetränke. Sie wussten um die Wirkung von Kräutern auf Körper, Geist und Seele. Sie wurden gerufen zu Geburten und bei Krankheiten. Sie waren diejenigen, die mit Heilgebeten und schamanischen Ritualen den Menschen einen spirituellen Raum eröffneten – ohne Bevormundung, Manipulation und unter Beibehaltung der Eigenverantwortung. Den Vertretern kirchlicher Kulte waren diese Frauen im Weg. Deswegen wurden alle weiblichen, überaus kraftvollen und leidenschaftlichen Göttinnen, die den Jahreskreisfesten zugeordnet waren, von weiblichen katholischen Heiligen ersetzt, die alle demselben Muster entsprachen: Heidnische Frauen, die konvertiert sind und gleich mal ein Kloster gestiftet haben...

**Was ist Ihr liebstes Jahreskreisfest, das Sie mit einem Räucherritual feiern?**

Ich mag sehr die Feste, die in der dunklen Jahreszeit liegen: Samhain bzw. Allerseelen/Allerheiligen und die Wintersonnenwende. Für mich sind das die Feste, die am meisten seelische Tiefe haben. Und die uns das schenken, was den Menschen heute am meisten fehlt: Ruhe, Verlangsamung, Innenschau, innere Stille und – Abgrenzung vom Außen. Der Charakter dieser Feste ist sozusagen das Gegenteil vom ständigen Wischen auf dem Handy und von Netflix & Co. Denn sie schenken uns die Gelegenheit, die Seelenessenz, die eigene innere Welt zu erkunden – und das mit uns selbst als Reiseleiter. Die Qualitäten dieser Feste offenbaren, weshalb wir hier heute an diesem Platz, an diesem Ort in unserem Leben sind. Allerdings – das gilt es zu wollen und auszuhalten. Deswegen ist das Zelebrieren der Jahreskreisfeste für mich weitaus mehr als ein punktuell hippedes Event zum Kalenderdatum des jeweiligen Festes. Es ist immer eine Phase mit einem Startschuss für ganz bestimmte Aspekte, die wir für mindestens 4 bis 8 Wochen pflegen und in unserem Alltag integrieren dürfen.



## Über Christine Fuchs – Vita



Christine Fuchs beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit ihrem „Herzthema“, dem Räuchern von Kräutern. Sie absolvierte dafür mehrjährige Ausbildungen in Räucher- und Heilkräuterkunde. Im KOSMOS-Verlag und im Nymphenburger-Verlag sind ihre Bücher und E-Books erschienen. Eigens hergestellte Räucherkräuter und -utensilien verkauft sie über die von ihr gegründete Räuchermanufaktur LAB.DANUM ([www.labdanum.de](http://www.labdanum.de)). Sie veranstaltet KOSMOS-Webinare und Online-Kurse, hält Vorträge und führt Seminare in Deutschland, Schweiz und Österreich durch. Auf ihrer eigenen Kurse-Homepage ([www.christinefuchs.de](http://www.christinefuchs.de)) bietet sie Onlinekurse, eine Räucherausbildung und Zooms mit Gast-ReferentInnen zu spirituellen Themen an.

In einem „früheren Leben“ arbeitete die studierte Betriebswirtschaftlerin in der Automobilindustrie im

Bereich Organisations- und Personalentwicklung, bis sie vor über 20 Jahren das Räuchern und Heilpflanzen als Leidenschaft entdeckte, tief eingetauchte und nebenberuflich betrieb. 2007 steig sie aus dem Angestelltendasein aus und gründete LAB.DANUM. 2019 erhielt sie die Auszeichnung als Vorbild-Unternehmerin im Rahmen der FRAUEN unternehmen - Initiative des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie. Seit 2020 hat sie einen eigenen Kurse- und Veranstaltungsbereich mit zahlreichen Zooms und Onlinekursen etabliert.

## Übersicht der Bücher von Christine Fuchs



Moderne Räucherrituale für Achtsamkeit und Entschleunigung

Sich mit den Jahreszeiten verbinden und Kraft tanken aus der Natur

60 Kräuter, Hölzer und Harze im Porträt.

Christine Fuchs

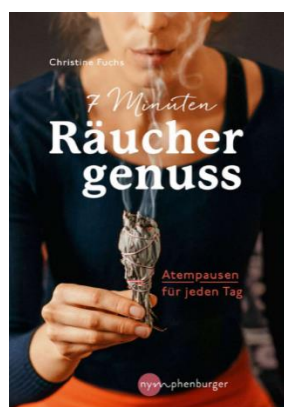
248x239x20mm (LxBxH)

2. Auflage 2022

Umschlag/Ausstattung: 202 Farbfotos, 87 Farbzeichnungen, Seiten: 176

EAN: 9783968600185

Art.-Nr.: 46018



Der Wohlfühl-Wochenplan für Körper, Geist und Seele.

Speziell abgestimmte Räucherstoffe und Rituale für jeden einzelnen Wochentag.

Christine Fuchs

186x128x8mm (LxBxH)

1. Auflage 2021

Umschlag/Ausstattung: 50 Farbfotos,

Seiten: 64

EAN: 9783968600154

Art.-Nr.: 46015



Besser meditieren mit ausgewählten Räucherstoffen

Christine Fuchs, Ralph Wilms

214x172x9mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Umschlag/Ausstattung: 73 Farbfotos,

Seiten: 96

EAN: 9783485029636

Art.-Nr.: 32963



## Räume, Häuser und Büros energetisch reinigen

Christine Fuchs, Sam Hess

214x171x12mm (LxBxH)

1. Auflage 2019

Umschlag/Ausstattung: 97 Farbfotos,

Seiten: 128

EAN: 9783485029483

Art.-Nr.: 32948



## Das Einmaleins der Räucherkunde

40 Räucherkräuter und Harze

Christine Fuchs

213x172x11mm (LxBxH)

3. Auflage 2021

Umschlag/Ausstattung: 134 Farbfotos,

Seiten: 96

EAN: 9783968600086

Art.-Nr.: 46008



## 50 Weihrauchsorten und heimischen Räucherharze in einem Buch

Christine Fuchs, Caroline Maxelon

214x172x12mm (LxBxH)

1. Auflage 2018

Umschlag/Ausstattung: 130 Farbfotos,

Seiten: 128

EAN: 9783440158975

Art.-Nr.: 15897



## Einzigartig: Das erste große Lexikon der Räucherstoffe

Mehr als 200 Räucherstoffe im Porträt

Christine Fuchs, Caroline Maxelon

246x199x22mm (LxBxH)

1. Auflage 2019

Umschlag/Ausstattung: 198 Farbfotos,

Seiten: 208

EAN: 9783485030038

Art.-Nr.: 33003

## Weitere Stories und Themen für Interviews und Artikel

- **Die Wirkung von Düften auf Gehirn und Emotionen**  
Aus den Riechkolben werden Nervenimpulse ins Riechhirn weitergeleitet. Dort werden sie weiter geschickt, u.a. ins limbische System, dem Sitz unserer Emotionen. Dieses erzeugt sofort über die eintreffende Duftinformation ein Gefühl.
- **Mit Räuchern die weibliche Kraft entdecken**  
Noch immer ist es so, dass an der Natur orientierte Feste überwiegend von Frauen gestaltet und besucht werden. Frauen können in ihrem Frausein dann ungenierter als sonst in die geballte weibliche Kraft eintauchen.
- **Räucherstoffe für guten Schlaf**  
Zirbe, Lavendel & co. können beim Ein- und Durchschlafen helfen
- **Samen und Wurzeln zur Immunabwehr räuchern**  
Körperliche und seelische Gesundheit stärken
- **Persönlichkeitsentwicklung**  
Ob "Mut zum Selbst", "Loslassen" oder "Mitgefühl": Räucherstoffe können uns wichtige Impulse geben und bei der Reflexion unterstützen.
- **Hausräucherungen**  
Die richtigen Räucherstoffe für atmosphärische Reinigung
- **Aphrodisiaka aus dem Räucherkitchen**  
Welche Räucherstoffe erzeugen Lustgefühle?