

# Inhaltsverzeichnis

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| 9  | Vorworte                                               |
| 12 | <b>Weihnachtsbotanik</b>                               |
| 14 | Was sind Traditionen, Rituale, Bräuche?                |
| 16 | Der Weihnachtskalender                                 |
| 19 | Der harte Winter in Weihnachtsliedern                  |
| 24 | <b>Weihnachten – ein heidnisches Fest</b>              |
| 27 | Rot-weiße Weihnacht                                    |
| 30 | Mittwinter                                             |
| 31 | Weihnächte, Raunächte, Weihräuche                      |
| 34 | Wotan und die Wilde Jagd                               |
| 38 | <b>Vom schamanischen Weltenbaum zum Weihnachtsbaum</b> |
| 41 | Weihnachtsbäume                                        |
| 44 | Andere Weihnachtsbäume                                 |
| 45 | Heilige Bäume                                          |
| 48 | Tanne                                                  |
| 52 | Fichte                                                 |
| 53 | Kiefer                                                 |
| 55 | Lärche                                                 |
| 56 | Eibe                                                   |
| 57 | Eberesche                                              |
| 60 | Nikolaus und Knecht Ruprecht                           |
| 60 | Der Nikolaus in vielfältiger Gestalt                   |
| 66 | Die Gaben von Sankt Nikolaus                           |
| 71 | Der rauchende Weihnachtsmann oder »Knasterklaus«       |
| 77 | Knasterzutaten                                         |
| 82 | Der Weihnachtsmann, ein anthropomorpher Fliegenpilz?   |
| 86 | Kahlköpfe und Fliegenpilze                             |
| 89 | Exkurs: Rentiere, Schlitten und Schamanen              |
| 92 | Baumschmuck                                            |

102 Die Goldenen Äpfel  
105 Granatapfel

106 **Das Blütenwunder zur Wintersonnenwende**

108 Barbarazweig  
110 Christrose oder Nieswurz  
119 Weihnachtsrosen  
122 Rhododendron, eine Weihnachtsrose aus dem Himalaja  
128 Rose von Jericho  
133 Weihnachtssterne  
133 Der Weihnachtsstern  
139 Stern von Bethlehem  
140 Weitere Weihnachtssterne  
142 Exotische Weihnachtsblumen  
142 Eine brasilianische »Weihnachtsblume«  
143 Weihnachtskaktus

147 **Das Wintergrün**

150 Immergrün – die Alte im Walde  
152 Die Mistel: Wintergrünholz  
157 Exkurs: Ruten und Besen  
160 Die Stechpalme, heiliger Baum der Frau Holle  
166 Lorbeer, die Pflanze des Sonnengottes Apollo  
169 Efeu, die Ranke der Mänaden

172 **Der Weihnachtsduft: ein Pheromonenhagel**

176 Weihrauch für die geweihten Nächte  
179 Räuchern unterm Weihnachtsbaum  
182 Räucherungen für die Raunächte  
187 Wacholder  
189 »Neunerlei«: Weihrauch für Weihnachten  
195 Räucherrezept nach Hildegard von Bingen  
195 Vom Weihrauch zur Asche

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| 198 | <b>Weihnachtsräusche und Weihnachtsgenüsse</b>                  |
| 198 | Sternhagelvoll: das Juletrinken                                 |
| 201 | Liebe am Heiligen Abend?                                        |
| 202 | Mohn und Opium                                                  |
| 205 | Lein und Hanf                                                   |
| 209 | Schokoladenweihnachtsmänner: ritueller Weihnachtskannibalismus  |
| 217 | Beifuß, Opfergans und Weihnachtsbraten                          |
| 220 | Die Martins- und Weihnachtsgans                                 |
| 223 | Rosmarin und der Juleber                                        |
| 226 | <b>»Merry Xmas« – von Mama Coca, Coca-Cola® und Santa Claus</b> |
| 231 | <b>Weihnachtsgewürze und -gebäck</b>                            |
| 234 | Anis und die Andreasnacht                                       |
| 235 | Safran, das »rote Gold« für Weihnachten                         |
| 237 | Weihnachtsgebäck                                                |
| 238 | Marzipan                                                        |
| 240 | Pfefferkuchen                                                   |
| 241 | Zimtsterne                                                      |
| 242 | Muskat und die Glückskekse der Hildegard von Bingen             |
| 244 | <b>Die Wiedergeburt der Sonne</b>                               |
| 245 | Sonnengötter, Apollon, Mithras und Jesus                        |
| 247 | Mysterienkulte                                                  |
| 249 | Vom Kyphi-Opfer zur Raunächte-Räucherung                        |
| 251 | Kyphi – ägyptischer Weihrauch                                   |
| 252 | Die Saturnalien und der Ursprung des Räucherns                  |
| 255 | Die Pflanzen des Saturn                                         |
| 256 | Das venerische Bohnenfest                                       |
| 260 | <b>Silvester, das »wilde Fest«</b>                              |
| 260 | Schutz- und Fruchtbarkeitsriten                                 |
| 263 | Glückspflanzen                                                  |

|      |                                                   |
|------|---------------------------------------------------|
| 266  | <b>Neujahr</b>                                    |
| 266  | Donnerschlag und Hexenmehl                        |
| 269  | Vom Räuchern zum Feuerwerk                        |
| 269  | »Glückspilze« und Schornsteinfeger                |
| 272  | Schornsteinfeger                                  |
| 274  | Neujahrstag                                       |
| 276  | Der magische und schamanische Klee                |
| <br> |                                                   |
| 279  | <b>Die Nacht der Weihnachtshexe Befana</b>        |
| 282  | Frauendreißiger – Weihebuschen gegen Hexen        |
| 284  | Der Seidelbast                                    |
| 286  | Teufelsdreck und Hexenrauch                       |
| <br> |                                                   |
| 289  | <b>Dreikönigstag, das Ende der Weihnachtszeit</b> |
| 291  | Die heidnischen Magoi aus dem Morgenland          |
| 294  | Die Geschenke der drei Magier                     |
| 299  | Weihrauch, das »Geheimnis« des alten Arabien      |
| 301  | Weihrauch für alle!                               |
| <br> |                                                   |
| 303  | Bibliografie                                      |
| 319  | Register                                          |