

ADOLFINE NITSCHKE

RÄUCHER- MOMENTE

im Jahreskreis

DIE KRÄFTE DER WILDPFLANZEN FÜR SICH NUTZEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Ariane Heger, Susanne Kronester-Ritter

Lektorat: Angelika Lang

Bildredaktion: Esther Herr

Covergestaltung: ki 36 Sabine Krohberger Editorial Design, München

 ISBN 978-3-8338-8200-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Natascha Klebl

Illustrationen: Mat Kovacic, iStock/Nataliia Omolchenko,
Shutterstock/Peter Hermes Furian

Fotos: Adobe Stock/akvals, Alena, alexugalek, cesa53rone,
DiMar, flyinger, Fotoschlick, gadagj, h368k742, irontrybex,
JM Soedher, markus_hoffmann, Maren Winter, Marjatta,
PatPat, radimovpavel, sborisov, Svetlana Wall, tynza, WIC,
Alamy Stock Foto/Olena Billion, Frank Hecker,
imageBROKER, Lanmas, Rebeca Sendroiu Glicescu, Steve
Taylor/ARPS, UtCon Collection Johannes Gehrts, Jochen
Arndt, Blickwinkel/F.Hecker, Flora Press/Bildagentur Beck,
Otmar Diez, Jacques Durand, GWI, Daniela Kunze, Visions,
GAP Photos, GAP Photos/Jonathan Buckley, Keith Burdett,
Howard Rice, Esther Herr, iStock/Anatolii Mikhailov,
bojanstory, buz, filmfoto, FooTToo, GanzTwins, Helmut Feil,
Ivan Marjanovic, KatharinaRau, Kemter, nancykennedy,
salajejan, Valentyn Volkov, living4media/Jalag/Olaf
Szczepaniak, mauritius images/Bildverlag
Bahnmüller/imageBROKER, Caia Image/Paul Bradbury,
McPHOTO/Erich Thielscher, Shutterstock/Anastasia Petrova,
Arina_C, baxys, Doikanoy, Ehoenbergfoto, Emilio100, giedre
vaitekune, Harry Adam, Kichigin, Kosichina Anna,
manfredxy, Niliane Fatima Pierok, OlgaOtto, Peter Wey, Petr
Jilek, Rawpixel.com, Sharky Photography, simona pavan, ST-
art, Suratn Sridama, Thorsten Schier, weha, yanikap,
StockFood/Feiler Fotodesign, Friedrich Strauss

Syndication: www.seasons.agency

GuU GuU 8-8200 10_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets

der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



EIN GESCHENK VON MUTTER ERDE



HISTORISCHE RÄUCHERSPUR

Die Geschichte des Räucherns ist fast so alt wie die Menschheit. Schon unsere Vorfahren nutzten und schätzten den aromatischen Rauch. Das belegen Funde in Steinzeitsiedlungen. Archäologen fanden »Räucherkekse« in der Nähe der Feuerstellen. Anhand

dieser verklumpten Pflanzen- und Harzreste können Wissenschaftler heute Rückschlüsse auf die verwendeten Räucherstoffe ziehen. Ursprünglich verräucherten die Menschen ausschließlich Pflanzenmaterial, das in ihrer unmittelbaren Umgebung beschafft werden konnte. Dazu gehörten Wurzeln, Hölzer, Rinde, Nadeln, Flechten und Harze aus nahe gelegenen Wäldern. Und Blätter, Blüten, Knospen und Samen von Pflanzen aus den umliegenden Wiesen und von Bachufern.

In der Jungsteinzeit waren die Menschen sesshaft geworden. Sie bauten Siedlungen und hielten Nutztiere. Trotzdem lebten sie in der Gemeinschaft noch eng im Einklang mit der Natur. Kreativität und Experimentierfreude sind uns Menschen angeboren. Dabei spielten Wildpflanzen eine maßgebliche Rolle. Biegsame Weidenruten waren sowohl hilfreiches Grundgerüst für den Bau von Hütten und Zäunen als auch das perfekte Material zum Flechten stabiler Körbe in unterschiedlichen Größen. In ihnen ließen sich viele Dinge transportieren und aufbewahren. Aus Pflanzenfasern webten die Menschen später mit Fingerfertigkeit Stoffe und zwirbelten Schnüre zu reißfesten Seilen. Und sie sammelten Färberpflanzen, mit denen sie die Wolle ihrer Schafe farbenprächtig einfärben konnten, und Farberden, die sich zum Bemalen der Lehmwände und Stützbalken eigneten. Von den keltischen Kriegern wissen wir, dass sie sich mit blauer Farbe aus dem Färberwaid von Kopf bis Fuß bemalten, bevor sie in den Kampf zogen – vermutlich um den Gegner einzuschüchtern.

Die Siedler bauten Nutzpflanzen vorwiegend als Nahrungsquelle an. Einige unter ihnen waren auch mit der heilenden Wirkung vieler Pflanzen vertraut und wussten diese einzusetzen. Das wertvolle Wissen um die Heilpflanzenkunde wurde von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Das gilt wohl auch für die Wirkung von Räucherpflanzen, die man mit großer

Wahrscheinlichkeit am Lagerfeuer herausgefunden hat. Das gesellige Zusammenleben spielte sich damals rund um die wärmende Feuerstelle ab. Sie war der Mittelpunkt jedes Lagers. Hier wurden wichtige Neuigkeiten ausgetauscht und das Essen zubereitet. Eine der größten Entdeckungen war, dass Rauch Fleisch und Fisch für längere Zeit konservieren konnte. Die so haltbar gemachten geräucherten Vorräte sicherten in langen Wintern das Überleben eines ganzen Dorfes. Die Essensvorräte wurden meist im oberen Teil der Hütte unter dem Dach gelagert, während sich die Schlafstätten im unteren Teil rund um das Feuer befanden. Von dort aus hatte man die Feuerstelle immer im Blick.

HEILSAMEN RAUCH ENTDECKEN

Jede Holzart verströmt im Feuer eine andere Duftnuance. Unsere Vorfahren konnten den edlen Duft der Lärche bestimmt vom würzigen des Wacholders unterscheiden und stellten bald fest, dass der Rauch einen Effekt auslösen konnte. Der Wachholderrrauch machte nicht nur das Fleisch haltbarer und schmackhafter, er reinigte auch die Luft und linderte außerdem Schmerzen. Beispielsweise wenn man die von der Gicht gekrümmten Finger hineinhielt. Sie fanden heraus, dass spezielle Pflanzen, wie Bilsenkrautsamen, verräuchert in Ekstase versetzen oder zu Halluzinationen führen konnten und dass einige besonders starke heilsame Kräfte mit dem Rauch freisetzen.

Und diese Entdeckungen passierten nicht nur an unseren heimischen Feuerstätten, sondern weltweit. Rund um den Globus erforschten Menschen die heilsame Kraft von verräucherten Pflanzen. So ist es nicht verwunderlich, dass auf verschiedenen Kontinenten einige herausragende Räucherpflanzen zur Erzielung des gleichen Effekts eingesetzt wurden – und noch heute werden –, wie

beispielsweise Salbei-, Beifuß- und Wacholderarten. Es entstand eine regelrechte Räucherkultur. Der duftende Rauch stellt eine Verbindung zu den höheren Mächten her, zwischen Erde und Himmel. Deshalb unterstützt wohlriechendes Räucherwerk seit Jahrtausenden in allen Kulturen rituelle und sakrale Handlungen. Unsere Menschheitsgeschichte verbindet sozusagen eine historische Räucherspur. In Nordamerika hat Räuchern bei den indianischen Völkern eine lange Tradition. Es ist für sie ein Geschenk von Mutter Erde. Räucherpflanzen können den Kontakt zu den Ahnen herstellen, vertreiben schlechte Geister, heilen Krankheiten und bewirken den Einklang mit der Natur. Räucherwerk wird vor allem bei Ritualen und in der Schwitzhütte entzündet. Mayas, Inkas und Azteken in Mittel- und Südamerika und die Medizinmänner afrikanischer Stämme verbrannten ausgesuchte Harze und Pflanzen bei ihren magischen und medizinischen Zeremonien.



Die sagenumwobene Weihrauchstraße war einer der wichtigsten Handelswege der Antike.

Wo wurde geräuchert?

Es gab kulturelle Zentren, die Räucherrituale vollzogen, in der Antike, im Orient, in Tibet, Nepal und auf dem indischen Subkontinent. In einigen dieser Länder entwickelte sich das Räuchern zum wichtigen Bestandteil des täglichen Lebens – bis heute. Die ausgeprägte Duft- und Räucherkultur Indiens spiegelt sich im Ayurveda, der indischen Heilslehre, wider, die des Orients in den arabischen Geschichten aus »Tausendundeiner Nacht«. In China wurde sowohl in Tempeln als auch in Privathäusern geräuchert, um sich vor allem der Gegenwart der Götter zu versichern. Duftendes Räucherwerk begleitete aber auch erotische Rituale. Einmalig ist wohl die Koh-Do-Zeremonie der Japaner, die auch der »Weg des Räucherns« genannt wird. Bei dieser meditativen Räucherzeremonie soll man den »Klang des Duftes« hören.

Wenn man sich in Nordeuropa auf Räucherspuren suche begibt, trifft man unweigerlich auf die Kelten. Sie waren fast tausend Jahre lang das führende Kulturvolk Europas. In der Hallstattzeit (800–450 v. Chr.) erstreckte sich ihr Gebiet von Ungarn und Böhmen über den Alpenraum bis nach Ostfrankreich. In der La-Tène-Zeit (450–15 v. Chr.) stießen die Kelten bis nach Kleinasien, Griechenland, Spanien und zu den Britischen Inseln vor. Im Gefolge der römischen Truppen und Alexanders des Großen kamen sie bis Persien und brachten von dort die ersten ausländischen Harze mit. Bald gab man sich in Europa nicht mehr mit dem vertrauten Angebot an Räucherstoffen zufrieden. Insbesondere Weihrauch und Myrrhe wurden zu begehrten Räucherwaren. Die waren jedoch anfangs so kostbar und unerschwinglich, dass sie

nur dem Adel und der Kirche vorbehalten waren. Der rege Handel ließ sogar eine Welthandelsstraße entstehen, die »Weihrauchstraße«, auf der edelstes Räucherwerk länderübergreifend zu Tempeln, Klöstern, Kirchen und Palästen transportiert werden konnte.

Wie sieht es mit unserer Räucherkultur aus?

In unserem Kulturkreis haben sich leider sehr wenige Räucherbräuche erhalten. Nur die Raunächte und der Dreikönigstag sind vielen Menschen noch ein Begriff. Und in der katholischen Kirche wird bei besonderen Gottesdiensten oder bei Beerdigungen der Weihrauchkessel geschwenkt. Von einer Räucherkultur kann da kaum die Rede sein. Einige Zeit schien es fast so, als würde das Wissen um die Heilkraft des Räucherns in Vergessenheit geraten. Es wird also höchste Zeit dafür, unsere Räucherkultur wieder aufleben zu lassen! Mit Räuchern schöpfen Sie neue Kraft für Körper, Geist und Seele.

Räuchern können Sie das ganze Jahr über, immer wenn Ihnen danach ist, oder zu bestimmten Anlässen. Es entschleunigt, der sich kräuselnden Rauchsäule zuzusehen. Besonders reizvoll sind Räucherrituale zu den Jahreskreisfesten. Probieren Sie es doch aus!



KLEINE RÄUCHERKUNDE

Glück, Frieden, Gesundheit, Liebe und Harmonie, das wünschen wir uns doch alle.

**Wie schön wäre es, wenn sich alle
Alltagssorgen einfach in Luft - oder Rauch -
auflösen würden.**

WAS RÄUCHERN BEDEUTET

Räuchern kann leider nicht Ihre Probleme lösen.
Aber es kann Ihr Leben bereichern und vieles leichter machen.

Es wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.

DIE ESSENZ AUS DEN PFLANZEN LÖSEN

Wenn wir eine Tasse Pfefferminztee zubereiten, übergießen wir die Pfefferminzblätter mit sprudelnd heißem Wasser. Wir können zusehen, wie sich das Wasser zunehmend verfärbt. Kurz darauf riechen wir die freigesetzten ätherischen Öle, die mit dem Dampf aufsteigen, in das Wasser übergehen und es zu dem machen, was wir mit der Prozedur erreichen wollen – Tee.

Beim Räuchern lösen wir die wertvollen Inhaltsstoffe der pflanzlichen Substanzen nicht mit Wasser, sondern mit der Kraft des Feuers, indem wir sie über der Glut erhitzen oder verbrennen. Das innerste Wesen der Pflanze, ihre Information und Schwingung, wird von seinem Körper gelöst und geht in den Rauch über. Die Duftmoleküle und Wirkstoffe gelangen über die Nase direkt in das limbische System im Gehirn, der Nahtstelle zwischen Körper und Seele. Das beeinflusst unsere Gefühle, Emotionen und unser Wohlbefinden.

Es geht also darum, ähnlich wie in der Homöopathie, die Wirkstoffe der Pflanze aus dem Pflanzenkörper zu trennen. Zwei wichtige Dinge spielen beim Räuchern zusammen: die Heilkraft der Pflanze und der Zweck, für den wir sie einsetzen. Nur so können wir mit einer Räucherung die erwünschte Wirkung erzielen.

Die Kraft der vier Elemente verstärkt diesen Effekt. Für Feuer haben wir die Glut. Für Wasser stehen die Schale oder das Stövchen. Pflanzen und Harze symbolisieren die Erde,

der Rauch die Luft. Räuchern ist wie eine Botschaft an den Himmel. Deshalb wird seit Jahrtausenden auf allen Kontinenten der Erde die Kraft des heilenden Rauchs genutzt.



Die Natur hält eine Fülle von heimischen Räucherpflanzen und Harzen für uns bereit.

BLUMIG, HARZIG, GRÜN

Mehr als 10 000 verschiedene Duftnoten kann ein gesunder Mensch unterscheiden. Das ist eine ganze Menge. Um ihre Vielzahl besser benennen zu können, führte der deutsche Chemiker Günther Ohloff acht Duftklassen ein: animalisch, blumig, erdig, fruchtig, grün, harzig, holzig, würzig. Düfte spielen in unserem Alltag eine große Rolle. Dass wir Gerüche geschlechtsspezifisch wahrnehmen, machen sich Parfümeure zunutze. Sie entwerfen Parfums für Frauen und Männer. Wir legen Wert auf wohlriechende Körper und angenehm duftende Wäschestücke. Die Wohnung muss nicht nur sauber sein, sondern auch so riechen, am besten

nach der Frische von Zitronen. Deshalb mischen wir meist künstlich hergestellte, synthetische Duftstoffe unter Wasch- und Putzmittel und kosmetische Produkte. Wir stellen Duftkerzen auf, hängen Duftbäumchen ins Auto und gehen ins 4-D-Kino, wo neuerdings auch Filme mit den passenden Dufterlebnissen ausgeschmückt werden.

Warum sind für uns Menschen Düfte so wichtig? Dass der Geruchssinn bei frei lebenden Tieren über Leben und Tod entscheiden kann, ist klar. Das galt auch für die ersten Exemplare von Homo sapiens. Anscheinend steckt dieses Erbe noch in uns. Duftbotschaften sind nicht mehr zum Überleben notwendig, mal abgesehen davon, dass uns der Gestank eines Brandherdes oder des offenen Gashahns in der Wohnung zur Flucht veranlasst, aber sie beeinflussen immer noch unser Leben. Sie sind bei der Wahl des Partners entscheidend und sorgen für Wohlbefinden. Wenn wir angenehme Duftnuancen einatmen, werden bei uns Glückshormone ausgeschüttet. Denken Sie nur an den herrlichen Duft einer Heuwiese im Sommer. Oder an die erste Tasse frisch aufgebrühten Kaffees am Sonntagmorgen. Oder an den verführerischen Körperduft Ihres Partners.

Visuelle, haptische und akustische Eindrücke werden zuerst in der Großhirnrinde des Gehirns verarbeitet. Düfte wirken jedoch direkt auf das limbische System, unser »emotionales Gehirn«. Dort werden Triebe gelenkt, Emotionen ausgelöst und Erinnerungen wachgerufen. Und das passiert rasend schnell. Bevor wir den Duft überhaupt bewusst wahrnehmen können, hat unser Unterbewusstsein schon längst reagiert und Empfindungen ausgelöst. Diesen Effekt nutzen wir beim Räuchern. Mit etwas Lavendel und getrockneter Bio-Zitronenschale auf dem Räuchersieb zaubern wir eine behagliche Urlaubs-Atmosphäre in unsere Räume. Wir sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden und gleichzeitig für saubere, gesunde Luft.

DIE WIRKUNGSKREISE

Die starke Reinigungskraft mancher Räucherpflanzen ist nicht zu unterschätzen. Menschen säuberten im Lauf der Geschichte schon immer Räume, Sterbezimmer, Stallungen, Krankenhäuser und ganze Stadtteile mit Rauch, um Seuchen und Krankheiten fernzuhalten oder um sich davon zu befreien. Um der Pest in Europa den Garaus zu machen, wurden beispielsweise riesige Lagerfeuer aus Wacholder- oder Holunderholz in den Straßen entzündet. Gesunde, saubere Luft in unserer Wohnung bekommen wir mit der richtigen Auswahl an Pflanzen und Harzen in der Räucherschale ganz einfach. Denn viele unserer einheimischen Pflanzen wirken antiviral, keimtötend und stark reinigend, wenn wir sie verräuchern. Diese Kraft sollten wir gerade jetzt nutzen. Räuchern hat großes Potenzial. Und es kann noch viel mehr (siehe Info >). Manchmal betreten wir einen Raum und haben sofort das Gefühl, hier herrscht »dicke Luft«. Jeder Mensch erzeugt Emotionen und Schwingungen, die als Information in den Räumen gespeichert werden. Viele können das sogar spüren. Wenn wir regelmäßig räuchern, nehmen wir positiven Einfluss auf das Wohnklima. Sie können (fast) überall räuchern und (fast) immer, wenn Ihnen danach ist. Jeden Tag, auch mal schnell zwischendurch. Sogar in manchen Büros findet sich Platz für ein Räucherstövchen, das kaum raucht. Beim Ausräuchern gehen Sie auch ein paarmal im Jahr mit dem Räuchergefäß durch das Haus. Bei einigen Ritualen räuchern Sie im Garten. Und manchmal nehmen Sie sich Zeit für ein persönliches Räucheritual an einem Kraftort in der Natur.

RÄUCHEROASE

Wenn Sie erst einmal auf den Geschmack gekommen sind, werden Sie häufiger räuchern wollen. Dann ist der Zeitpunkt

gekommen, sich einen Wohlfühlort in der Wohnung zu schaffen mit einem kleinen »Räucheraltar«. Das hat den großen Vorteil, dass Sie jederzeit, ohne lange Vorbereitung, räuchern können. Denn dort liegen alle notwendigen Räucherutensilien und eine Grundausstattung an Kräutern und Harzen jederzeit bereit. Wählen Sie dafür keine »Rumpelecke« aus, sondern einen Platz, der einladend auf Sie wirkt. Dort richten Sie Ihren persönlichen Rückzugsort ein, der auch als Kraftort für die Rituale im Jahreskreis dienen kann.

Achten Sie auf eine feuerfeste Unterlage, da sich die Gefäße stark erhitzen können, etwa ein großes Silbertablett oder eine Steinplatte. Entfernen Sie leicht brennbare Gegenstände in der Nähe, damit sie kein Luftzug auf die Glut wehen kann. Dann stellen Sie ein Räuchergefäß mit Sand und ein Räucherstövchen mit Teelicht dazu, um für die unterschiedlichen Räuchervarianten vorbereitet zu sein. Räucherbesteck, Streichhölzer, eine besondere Kerze und Räucherwerk liegen bereit. Dann können Sie nach Herzenlust dekorieren. Familienfotos erinnern an Ihre Ahnen. Frische Blumen machen Ihre Räucherecke zur Wohlfühloase.

DIE VIELFALT DER WIRKUNGSKREISE

- **Reinigung und Desinfektion:** Zerstörung oder Reduktion von Krankheitskeimen, Bakterien, Viren in der Raumluft, Reinigung von Kranken- und Sterbezimmern, Auffrischung von Räumen, Kleidung und Körpern
- **Heilung und Unterstützung:** Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, Vitalisierung, Heilung und Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden, Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens, für mehr Kreativität, Konzentration, Entspannung und Selbstbewusstsein, Anregung und Stärkung der körperlichen Lust

- **Segnende und rituelle Ebene:** Unterstützung kultischer und kirchlicher Rituale, Zelebrieren wichtiger Anlässe im Leben wie Geburt, Begleitung im Jahreskreis zum Jahreszeitenwechsel im Sonnen- und Mondzyklus
- **Spirituelle Aspekt:** Stärkung spiritueller Energien, bei Meditation, zur Balancierung, für die Ahnen, zur Unterstützung von Visionen, Orakel und Traumarbeit, zur Bewusstseinsweiterung, bis zu Ekstase und Trance
- **Schutz:** vor schlechten Einflüssen, Unheil, Geistern, Dämonen und Unwetter
- **Praktischer Zweck:** Konservierung von Lebensmitteln

RÄUCHERN FÜR EINSTEIGER

Räuchern kann sehr vielseitig sein, und das Beste daran ist, Sie brauchen gar nicht viel dafür. Die meisten benötigten Räucherstoffe wachsen sozusagen »vor Ihrer Haustür« und müssen nur gesammelt werden.

SAMMELGUT AUS DER HEIMISCHEN NATUR

Das sind bestimmte Harze, Hölzer, Rinden, Wurzeln, Flechten, Kräuter, Blätter, Nadeln, Blüten und Samen. Sie entfalten nach Meinung der meisten Kräuterkundigen die beste Wirkung auf unseren Körper und unsere Seele. Bei uns wachsen viele kraftvolle Pflanzen, die für das Räuchern eine große Bedeutung haben. An vielen von ihnen kommen Sie bei einem Spaziergang vorbei.

RÄUCHERBESTECK UND WEITERES ZUBEHÖR

Einige Utensilien für die Grundausstattung haben Sie vielleicht schon im Haus: eine feuerfeste Schale, die sich als Räucherschale eignet, oder eine Duftöllampe, die mithilfe eines Siebs/Teesiebs problemlos zum Räucherstövchen umgewandelt werden kann. Des Weiteren gehört eine kleine Zange aus Edelstahl oder Kupfer zum Räucherbesteck, mit der Sie die Räucherkohle über einer Kerzenflamme entzünden können, ohne sich dabei die Finger zu verbrennen. Mit ihr lässt sich auch die glühende Kohle verschieben. Ein kleiner Löffel leistet gute Dienste bei der Dosierung des Räucherwerks. Mit ihm können Sie außerdem verglimmte Pflanzenteile von der Kohle oder vom Sieb streichen. Alles andere bekommen Sie im gut sortierten Handel. Es gibt auch Abalone-Muscheln, Pfännchen und Pyramiden zum Räuchern. Aber ganz egal, aus welchem Material Ihr Räuchergefäß ist, ob aus Speckstein, Ton,

Lavastein, Glas, Kupfer oder aus Messing, es muss vor allen Dingen die Hitze des Feuers aushalten und sicher auf einer feuerfesten Unterlage stehen.

Zum Ausräuchern wäre ein tragbares Gefäß mit Henkel hilfreich. Auch die Feder von einem Greifvogel leistet hier gute Dienste. Mit ihr können Sie die Reichweite Ihrer Arme verlängern und den Rauch sogar in schwer zugängliche Winkel fächeln. Als Ersatz eignet sich ein Salbeibündel oder ein Wedel aus Weide, Hasel oder Buchs.

RÄUCHERMETHODEN

Mit einer einfachen Grundausstattung und wenigen Handgriffen lässt sich das Räuchern problemlos in den Alltag integrieren. Sie harmonisieren das Raumklima, steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und tanken Kraft für die Herausforderungen des Lebens. Je nach Anlass, Ort oder erwünschter Rauchentwicklung gibt es mehrere Möglichkeiten für eine Räucherung.

Der einfachste Weg

Für den Anfang oder wenn es mal schnell gehen soll, brauchen Sie weder Sieb noch Kohle oder eine andere Wärmequelle von unten. Rollen Sie einfach ein paar getrocknete Salbeiblätter in den Händen zu einem Bällchen. Das entzünden Sie kurz auf einer feuerfesten Schale und blasen die Flamme wieder aus. Dann pusten Sie ab und zu auf die Glut, damit sie nicht ausgeht. Das funktioniert übrigens auch mit Beifuß und Wermut. Die Kräuter glimmen rauchend weiter. Mit dieser simplen Methode können Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag oder Ärger im Alltag rasch Erleichterung verschaffen. Sogar intensive Küchengerüche lassen sich mit einem glimmenden Salbeibällchen neutralisieren.

Sehr natürlich räuchern können Sie außerdem mit selbst gemachtem Räucherfix-Pulver. Mörsern Sie etwa zu gleichen Teilen getrockneten Salbei, Beifuß und etwas Fichten- oder Kiefernharz zu einem feinen Pulver. Bei Bedarf wird diese Basismischung auf einer feuerfesten Schale entzündet. Sie glimmt überraschend lange vor sich hin. Die Kräuter und Harze sind austauschbar, wenn Sie gern experimentieren. Das Pulver kann man gut auf Vorrat herstellen und natürlich auch in Kombination mit anderen passenden Kräutern, Wurzeln oder Knospen auf die Kohle geben.

Stäbchen, Kegel, Spiralen

Im Handel sind unzählige Räuchermischungen und Räucherkräuter erhältlich. Von aromatisierten Räucherstäbchen bis hin zu indianischem Räucherwerk, Kegeln und Kyphikugeln ist mittlerweile alles zu finden. Wichtig beim Kauf ist es, auf eine hochwertige Qualität der Produkte zu achten. Denn manche Billigprodukte enthalten künstliche Aromen und chemische Zusatzstoffe, die zur Reizung der Atemwege führen. Mit dieser Ware kann man sich das Räuchern eher abgewöhnen. Für Räucherstäbchen gibt es dekorative Halter. Sie können sie aber genauso gut in ein Gefäß mit ausreichend Sand stecken. Das gilt auch für Spiralen, die meistens im Liegen abgebrannt werden. Räucherkerzen oder -kegel kennt man von Weihnachtsmärkten mit den dazugehörigen »Räuchermännchen«. Sie erinnern an Bergleute im Erzgebirge, die ihre selbst gedrehten Crottendorfer Räucherkegel mit ins Bergwerk nahmen. Räucherpapier wurde mit Duftnuancen von Weihrauch, Benzoe oder Styrax getränkt, gepresst und in handliche Papierstreifen gestanzt. Zur Ziehharmonika gefaltet, werden sie am Rand entzündet. Die Gebetsschnüre aus Reis- oder Seidelbastpapier, wie sie in Klöstern in Nepal und Tibet typisch sind, enthalten als

Füllung vor allem pulverisiertes Weißes Sandelholz, Wacholder und Salbei. Als Symbol für die Polarität des Universums werden in der Himalaya-Region beide Enden der Räucherschnüre kurz angezündet, ausgeblasen und durch häufiges Pusten am Glühen gehalten.

SICHERHEITSHINWEISE BEIM RÄUCHERN

- **Berücksichtigen Sie die üblichen Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Feuer.**
- **Halten Sie Kinder und Haustiere vom Räucherort fern.**
- **Dosieren Sie das Räucherwerk sparsam.**
- **Halten Sie die Fenster leicht geöffnet.**
- **Deaktivieren Sie vor dem kräftigen Ausräuchern kurz den Rauchmelder und aktivieren Sie ihn anschließend wieder.**
- **Lüften Sie die Räume nach dem Räuchern durch.**