

Räuchern mit Kräutern, Hölzern und Harzen für die Gesundheit

Haben Sie schon einmal geräuchert?

Man könnte meinen, seit die Hippies ihre Räucherstäbchen in der Mottenkiste verstaut haben, wäre Räuchern in unserer Gesellschaft kein Thema mehr. Doch gerade heute – in dieser von Hightech und ständiger Erreichbarkeit geprägten Welt – ist es wieder ganz aktuell, Rauchzeichen zu geben. Elegant und modern kommt das alte Ritual heutzutage daher, formschöne Räuchergefäße stehen in Büros neben dem Computer oder in Designküchen. Räucherkerse, -zeremonien und vielfältigste Räucherwerk werden angeboten. Dieser Trend hat auch mich neugierig gemacht. Vor allem hat mich interessiert, welche Botschaften es heutzutage sind, die das Räucherwerk in Gehirn und Seele oder zum Himmel tragen soll. Ganz praktisch scheinen die Antworten darauf zu sein: Die Düfte, die den Pflanzenteilen oder Harzen entsteigen, sollen etwa die Kinder sanft in den Schlaf geleiten, uns Erwachsenen neue Stärke verleihen oder im Büro für Klarheit und Schaffenskraft sorgen. Und nicht zuletzt werden Räucherungen auch zur Förderung der Gesundheit eingesetzt. Auf der Suche nach den Botschaften der Pflanze, die erst durch das Feuer zutage gefördert werden, tut sich eine ganz neue Erlebniswelt auf.

Die Räucherfrau Christine Fuchs, der ich mich zur Fortbildung in Sachen Räuchern anvertraut habe, bricht ein Stückchen von einem in Herzform gegossenen

Harz ab und legt es auf die Kohle in der Räucherschale – schnell schmilzt das Harz, die äußere Form löst sich auf und schon bald steigt Rauch empor. Weihrauchgeruch kriecht in die Nase und weiter in den Kopf. Spürbar seine Wirkung und doch ganz fein und leicht. Der Geruch ist warm, süßlich, würzig und gleichzeitig riecht es leicht nach Rosen. „Eine spezielle Mischung“, erklärt sie: „Rosen-Weihrauch“. Wir, die wir rund um die Räucherschale im Kreis sitzen, beobachten die magisch anmutenden Vorgänge fasziniert, während sie weitere Kräuter, Harze und auch Gewürze vorstellt, erklärt welche Wirkung jeweils zu erwarten ist und aus welchem Kulturkreis das Räucherwerk stammt.

Von der Nase ins Gehirn

Die Duftforschung zeigt, dass der Weg des Duftes von der Nase bis zu den Rezeptoren im Gehirn sehr komplex ist. Duftstoffe sind chemische Moleküle, die in der Luft löslich sind, Wasser abstoßen und zudem klein sind. Nur diejenigen Stoffe können wir riechen, für die wir auch Rezeptoren haben. Ob und wie wir einen Geruch wahrnehmen, hängt von der Gestalt der Moleküle, ihrer Größe, ihren chemischen Eigenschaften und ihrer elektrischen Ladungsverteilung ab. Mehrere tausend Gerüche kann der Mensch theoretisch unterscheiden. Weil Gerüche sehr lange im Gedächtnis bleiben, können wir sie auch nach Jahren noch wiedererkennen. Ob ein Geruch als angenehm oder unangenehm empfunden

wird, hängt von der Verknüpfung mit dem Erlebten ab. Was wir fühlen, wenn wir riechen, ist also individuell verschieden. Anders herum kann aber auch durch den Geruch das Fühlen beeinflusst werden. Beim Riechen werden die Sinneszellen unserer Riechschleimhaut aktiviert, der Geruch wird umgewandelt in ein elektrisches Signal, das letztendlich ins limbische System gelangt. Dort im Gehirn laufen die Fäden für das Fühlen zusammen: Hier sitzt das, was wir gerne als Bauchgefühl beschreiben. Hier entstehen Emotionen. Angst, Lust, Abneigung, und Triebe werden von hier aus gesteuert. Und genau an dieser Schaltstelle kommen die durch Düfte ausgelösten Reize an. Kein Wunder also, dass der richtige Duft zur richtigen Zeit uns entspannen lässt oder uns antreibt. Jede Duftwahrnehmung bewirkt die Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen und steuert somit auch unser Verhalten. Selbst wenn der Duft so schwach ist, dass wir ihn nicht beschreiben können, reagiert unser Gehirn darauf.

Die Wahrnehmung von Düften haben Menschen schon immer geschätzt. Düfte gezielt einzusetzen, das ist die Aufgabe der Aromatherapie, die mit den Essenzen aus Pflanzen methodisch arbeitet. Das Räuchern könnte als Ursprung bezeichnet werden. Im Gegensatz zur Aromatherapie kann es als ganzheitlicher Ansatz verstanden werden, denn hier wird die Pflanze, das Holz oder Harz als Ganzes verwendet, wodurch viele

Aromakomponenten wahrgenommen werden, die auch vielschichtige Wirkungen zeigen können. In allen Kulturen wird diese Art und Weise der Nutzung von Pflanzeninhaltsstoffen zelebriert.

Räucherwerk aus aller Welt

Sal beispielsweise ist das Harz des Salbaumes, *Shorea robusta*. Diese bis über 40 m hohen Bäume bilden im Norden Indiens so genannte Monsunwälder. Siddhartha Gautama (Buddha) soll einer Legende nach unter einem dieser Bäume das Licht der Welt erblickt haben. Das Harz bildet bei Verletzung der Rinde lange stalaktitenähnliche Bärte. Traditionell verwenden Hindus dieses Harz für religiöse Zeremonien. Wie Bruchstücke von Tropfsteinen mutet die Handelsware zum Räuchern an, ein kleines Stück davon, gerade so groß wie eine Fingerkuppe, genügt, um einen betörenden, würzigen Duft zu entfalten. Die Wirkung ist entspannend, lösend, aber auch anregend und konzentrationsfördernd. Angeblich wird Sal bevorzugt von tibetischen Schamanen genutzt.

Eine verwandte Baumart, die allerdings hauptsächlich in Südostasien anzutreffen ist, ist *Shorea wiesneri*, sie liefert das Dammarharz. Dammar duftet leicht nach Zitrone und hat einen flüchtigen Charakter – es eignet sich als Räucherwerk bei trauriger, schwermütiger Stimmung.

Der Mastixstrauch, *Pistacia lentiscus*, wächst im Mittelmeergebiet und wurde früher auch medizinisch genutzt. Der griechische Arzt Dioskurides empfahl ihn schon im 1. Jahrhundert n. Chr. aufgrund seiner adstringierenden (zusammenziehenden) Wirkung: Als eingekochter Sirup aus Blättern, Rinde und Zweigen sollte er bei inneren Blutungen getrunken werden. In gut sortierten Gärtnereien werden die Sträucher heutzutage als Kübelpflanze angeboten. Durch Verletzen der Rinde lässt sich das hellgelbe, glasperlenartige Harz gewinnen. Dieses wurde früher medizinisch und heute noch zum Aromatisieren von Wein genutzt. Wer auf der Suche nach Klarheit ist, eine Entscheidung fällen will oder dunkle Gedanken vertreiben möchte, der sollte mit Mastix räuchern.



Die Aufzählung aller gesundheitlichen Wirkungen des Weihrauchs würde den Platz eines ganzen Buches verschlingen. Das Harz stammt von *Boswellia sacra* (syn. *Boswellia carteri*), einem Baum, der seine Heimat auf der arabischen Halbinsel hat. Harze verwandter Arten aus Indien oder Nord- und Westafrika werden zum Teil ebenfalls als Weihrauch angeboten. Traditionell wird Weihrauch für religiös inspirierte Räucherungen von Katholiken und ebenso von Moslems verwendet. Der Rauch soll außerdem durchblutungsfördernd und antirheumatisch wirken. In Arabien werden Kleider und Körper, Geschirr und das ganze Haus mit dem Rauch desinfiziert. In Österreich kennt man noch das Ausräuchern des Hutes, um von Kopfweg verschont zu bleiben. Nach Streit und hitzigen Diskussionen, um einen Neuanfang zu wagen, kann die Unterstützung von Weihrauch ebenfalls hilfreich sein. Auch bei Einweihungen von Häusern und Gärten ist meist der Weihrauch dabei, vor allem, wenn bei diesen Zeremonien ein Vertreter der katholischen Kirche zugegen ist.

Heimisches Räucherwerk

Das Räuchern ist in allen Kulturen verbreitet und jede Kultur hat ihre eigenen Räucherpflanzen. Mit den Räucherzeremonien, wie sie von indianischen oder tibetischen Schamanen betrieben werden, erwachte auch bei uns das Interesse an dieser alten Kultur und die alten Tra-

ditionen wurden auch bei uns wieder ausgegraben. Traditionell wurde bei uns zu den Festen im Jahreskreis geräuchert: Tag- und Nachtgleiche im Frühjahr und im Herbst, Winter- und Sommersonnenwende und familiär wichtige Ereignisse wie Geburt oder Tod waren Anlässe. In den Rau(ch)nächten zwischen der Wintersonnenwende am 21. Dezember und Heilig-Dreikönig am 6. Januar waren Räucherrituale besonders gefragt. Der

Harmonisch abgestimmte Räuchermischungen.

Übergang vom Alten zum Neuen wurde hinterfragt, das Alte wurde verabschiedet und es wurde nach neuen Visionen gesucht. Heute sind solche Rituale wieder im Kommen – je mehr wir merken, dass uns unsere materialistisch orientierte Weltordnung nur scheinbar die ersehnte Sicherheit bringt, uns aber vor Banken Krisen, Krankheiten oder Überarbeitung auch nicht schützen kann, desto mehr werden die alten Rituale wieder ins Bewusstsein gerückt. Und wer mit der Natur lebt und auf den Segen der Natur angewiesen ist, der hat ihre Kräfte auch nie vergessen. Im Allgäu, in der Schweiz und in Österreich wird heute noch zwischen den Jahren mancher Stall ausgeräuchert, um das Vieh vor Krankheiten zu schützen. Neben Weihrauch

Räucherwerk: Lorbeer, Harz des Salbaumes, Tonkabohne, Rosmarin, Myrtenzweige, Wacholderbeeren, Nelken, Zimt, Weihrauch, Rosenblütenblätter, Patchouli





können dafür auch Lavendel, Thymian, Wacholder und Fichten- oder Kiefernharz verwendet werden. Daneben gibt es zahlreiche weitere heimische Pflanzen, mit denen geräuchert werden kann. Beifuß beispielsweise soll helfen, Spannungen abzubauen und Loszulassen. Er wird für Schutz- und Segensräucherungen und zur Reinigung eingesetzt. Wacholder wirkt keimtötend und wurde seit jeher für desinfizierende Zwecke verwendet, etwa zum Räuchern in Krankenzimmern. Denn nicht nur zur Begleitung von Ritualen mit ihrer geistig-seelischen Dimension wurde das Räuchern genutzt, ganz praktisch sollten auch bei uns damit Krankheiten geheilt oder körperliche Veränderungen herbeigeführt werden. So räucherte man, um Geburten zu beschleunigen oder zum Zwecke der Schmerzlinderung. Räuchermischungen zu Heilzwecken enthielten beispielsweise Kiefernharz, *Colophonium*, zur Kräftigung der Lungen oder Fichtenharz, das antirheumatisch wirken und Abhilfe bei Hautkrankheiten schaffen soll.

Räuchermischungen

Neben einzelnen Stoffen lassen sich auch Mischungen aus verschiedenen Zutaten räuchern. Solche Zusammenstellungen zeigen ein komplexeres Wirkungsspektrum, weil sich die Einzelbestandteile gegenseitig verstärken und unterstützen können. Wie beim Wein werden dafür Harze, Hölzer und Kräuter in ihrem Duft aufeinander abgestimmt und zu runden harmonischen Cuvées verarbeitet. Soll die Mischung beispielsweise beruhigend und entspannend wirken, kann die Myrrhe ein wichtiges, weil er-

SKA-Seminar-Tipp

Weiterbildungen mit Dr. Christine Volm Essbare Wildpflanzen – kennen lernen, sammeln, genießen

Das Seminar will zu einem sicheren Umgang mit essbaren Wildpflanzen verhelfen: Wo und wie sammeln, Vorstellen verschiedener Wildpflanzen, Erkennen von Giftpflanzen, Exkursion in die Natur, Geschmacksschule und Kulinarisches, Wildpflanzen im Jahreslauf. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie.

Bad Lauterberg

Essbare Wildpflanzen im Frühjahr
Leitung: Petra Richter
Termin: 07.05.-09.05.2010

Bad Wörishofen

Essbare Wildpflanzen im Herbst
Leitung: Dr. Christine Volm
Termin: 01.10.-03.10.2010
Gebühr MG 140 €; NMG 170 €
reine Seminargebühr

Pflanzenkonzepte für alle Sinne

Gärten mit Pflanzen und Anlagen für alle Sinne gestalten. Die sinnlichen Erfahrungen sind es, die uns in der Natur ansprechen. Pflanzen umgeben uns und tun uns in vielfältiger Weise gut. Sie beeindruckt uns mit Farben, Düften und ihrem Geschmack, aber auch das Gehör oder unseren Tastsinn können sie ansprechen.

Bad Wörishofen

Leitung: Dr. Christine Volm
Termin: 23.07.-25.07.2010
Gebühr MG 140 €; NMG 170 €
reine Seminargebühr

Nähere Informationen unter www.kneippakademie.de

Apothekenpreise? NICHT MIT UNS! **VOLKSVERSAND APOTHEKE**
Garantie Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!
 Wir garantieren Ihnen, bei uns erhalten Sie nur Qualitäts-Medikamente!
GRATIS! KATALOG anfordern:
01 80/5 15 15 70*
www.volksversand.de

boscari® Original afrikanischer Weihrauch nach Dr. R. Charles Fernando

- reines, naturbelassenes Weihrauchharz
- ohne Zusatzstoffe
- *Boswellia carterii*
- geprüfte Qualität
- 400 mg Harz pro Kapsel
- aus eigens geschützter Plantage
- hoher, nativer Gehalt an Boswellia Säuren

Wir beraten Sie gerne: Olibanum B.V. ■ Good Natural Products
 info@olibanum-bv.com ■ www.olibanum-bv.com ■ fon 02406-999075

dendes und zentrierendes Element sein. Dem würzigen Duft der Myrrhe kann mit Hilfe von Sandelholz etwas die Schärfe genommen werden. Sandelholz seinerseits sorgt für Harmonie und Balance. Mastixharz verleiht beispielsweise dem Drachenblut, das aus dem Harz von Palmen gewonnen wird, zitronige Leichtigkeit. Bis zu 16 verschiedene Bestandteile verwendet Christine Fuchs zum Teil für ihre Mischungen, darunter auch Rosinen, Honig und Rotwein.

Myrrhe, Sandelholz, Mastix, Adlerholz, Zimt, Kardamom und viele andere Zutaten sind beispielsweise in Kyphi enthalten, einer Mischung, die als die berühmteste altägyptische Räuchermischung gilt. Vor Infekten schützen sollen Mischungen, die unter anderem Wacholderholz und -beeren, Zedernholz, Tannennadeln, Kiefernharz, Weihrauch etc. beinhalten. Das Durchatmen erleichtern können Douglasiennadeln, Menthol, Eichenrinde oder Kamillenblüten, sie machen außerdem den Kopf frei und erfrischen die Raumluft. Auf dem Weg zu einer guten Figur können süßaromatische Zutaten behilflich sein: Weil sie Gelüste auf Süßes und Heißhungerattacken besänftigen, kommt hierfür etwa das Harz eines mit der Myrrhe verwandten Baumes namens Guggul, Vanille oder Tonkabohne in Frage.

Der Einsatz solcher Mischungen wird gerne auch von Therapeuten praktiziert. Die Suche nach Ruhe, Erdung und Zent-

rierung oder nach neuen Zielen kann vom Duft getragen, begleitet und gefördert werden.

Auf Qualität achten

Achten Sie beim Kauf von Räucherwerk auf Qualität. Sie erkennen gute Ware vor allem daran, dass sie möglichst naturbelassen angeboten wird. Große Harz- oder Holzstücke, getrocknete Kräuter, die frisch und unverarbeitet, allenfalls zerkleinert wirken, sind zu bevorzugen. Abstand nehmen sollte man von gefärbt erscheinenden Mischungen mit künstlichen Aromen, sie könnten chemische Zusätze enthalten.

Moderne Räucherpraxis

Zwei gängige Varianten lassen sich beim Räuchern unterscheiden: Klassisch werden Kohletabletten verwendet, die rundherum angezündet und dann in eine Räucherschale mit Sand gelegt werden. Die Kohle verglüht so lange, bis sie außen schon verascht ist und innen noch einen feuerroten Kern hat. Erst dann legt man Kräuter oder Harz oder eine Räuchermischung auf die Kohle. Das Räucherwerk soll langsam verglimmen, keinesfalls verbrennen. Die modernere Variante ist das Räuchern auf einem Räucherstövchen, das mit einem Sieb abgedeckt ist. Hierauf kommt das Räucherwerk, das über dem Teelicht im Stövchen seine Aromen langsam entfalten



kann. Dabei entwickelt sich weniger Rauch als beim Räuchern mit Kohle.

Das Räuchern, wie ich es mir zunächst vorgestellt hatte, hat wenig mit dem zu tun, was ich bei meiner Recherche entdecken und erfahren durfte. Altbewährte Traditionen liegen aber auch heute noch einer beeindruckend modernen Räucherpraxis zugrunde. Wer die Düfte der Pflanzen nutzen möchte, der braucht aber keinen Schamanen einzuladen oder rituelle Feuer im Wohnzimmer anzuzünden. Die durch das Feuer geweckten Düfte der Pflanzen haben nichts von ihrer Wirkung und ihren Geheimnissen verloren, sie haben nur darauf gewartet wieder neu entdeckt zu werden.

Dr. Christine Volm, Sindelfingen

Coupon zur Direktbestellung



Tel.: 0 82 47/30 02-212
 Fax.: 0 82 47/30 02-199
 www.kneippverlag.de/shop
 E-mail: versand.kneippverlag@kneippbund.de

Diesen Coupon bitte einsenden an:
Kneipp-Verlag GmbH
Produkte und Bücher für
gesundheitsbewusstes Leben
 Adolf-Scholz-Allee 6-8
 86825 Bad Wörishofen

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel / Paket-Nr.	Preis/€

Versandkosten: 4,70 €, Buchsendungen bis 1000 g 2,90 €, ab Bestellwert € 75,- frei Haus (gültig nur für Inlandsendungen)

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Datum, Unterschrift _____ KJ 01-02/2010

Buch-Tipp aus dem Kneipp-Verlag

Diät!

99 verblüffende Tatsachen

Annette Sabersky

Über kaum ein Thema gibt es mehr Meinungen als über Diäten. Sie fragen sich sicher auch: Und was stimmt jetzt wirklich? Dieses Buch gibt viele Denkanstöße zu diesem heißen Thema.

Best.-Nr. A1661



12,95 €

Kneipp-Journal 01-02/2010