

Den Rauch reinlassen

Duft- und Heilräuchern ist eine alte Tradition in neuem Gewand

Von Christine Volm

Was haben unsere Vorfahren – Germanen, Kelten und die noch viel älteren Ureinwohner Europas – mit manchen Büroangestellten, modernen Eltern oder erfolgreichen Yuppies gemeinsam? Sie nutz(t)en das Feuer und seine Wärme, um den Pflanzen ihre Geheimnisse zu entlocken. Das Räuchern, eine uralter Brauch, wird nun wiederentdeckt.

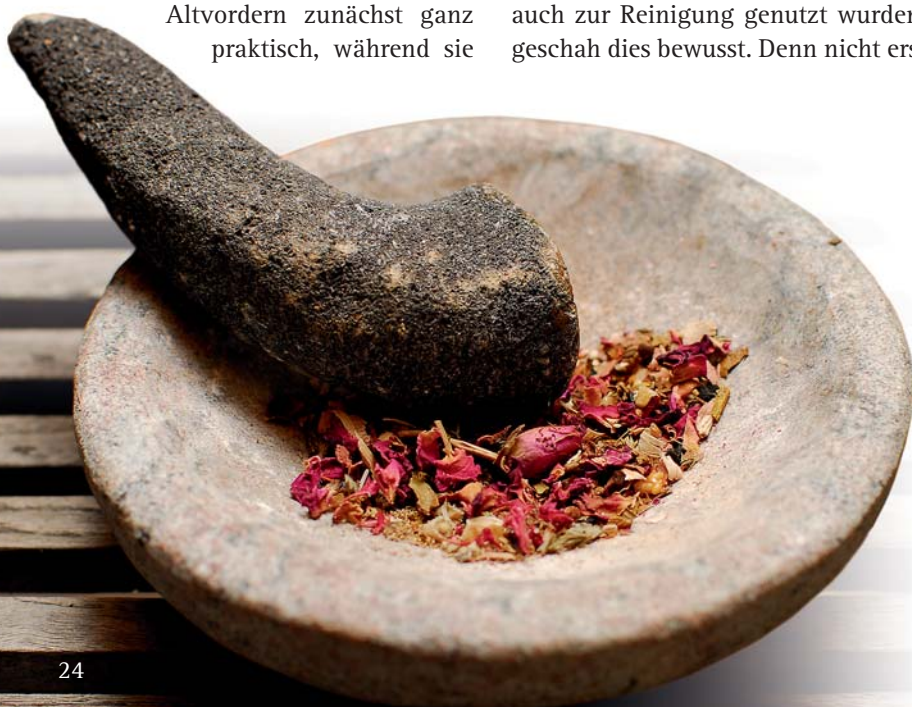


Was wir heute wissenschaftlich begründen können – die Tatsache nämlich, dass Düfte eine Wirkung auf uns Menschen haben –, das lernten die Altvordern zunächst ganz praktisch, während sie

ums Feuer saßen und sich vom harzigen Duft der verbrennenden Hölzer betören ließen. Wenn „heilige“ Pflanzen und deren Düfte für Rituale, Zeremonien, für den Götterdienst aber auch zur Reinigung genutzt wurden, geschah dies bewusst. Denn nicht erst

Unten links:
Mischung mit
Rosenblüten –
frisch gemörsert.

Alle Fotos: Maximilian Ludwig





Getrocknete Blüten aus dem Garten und der heimischen Natur: Rosen-, Königskerzen-, Lavendel-, Kamillen-, Schafgarben- und Mädesüßblüten.

die Römer wussten um den Nutzen der Pflanzendüfte – auch wenn sie das Räuchern dann auf den Gipfel trieben. Tonnenweise soll im alten Rom der Weihrauch aus Arabien verbrannt worden sein – um den Gestank des Tibers zu übertünchen, der infolge der eingeleiteten und abgelagerten Abfälle einer großen Kloake glich. Ziel war es damals schon, der Ausbreitung von Krankheiten vorzubeugen. So gehörte Räucherwerk wie Weihrauch und Myrrhe, Sandelholz und Mastix auch zu den wichtigen Handelswaren der antiken Völker. Bei uns nutzte das gemeine Volk wohl eher die einheimischen Pflanzen, um Räucherwerk zu gewinnen. Gängig waren beispielsweise die Harze heimischer Nadelbäume, Fichten-, Tannen- und Wacholdernadeln, die Blüten von Mädesüß, Schafgarbe und Holunder, ebenso getrocknetes Eisenkraut und Beifuß. Galt eine Pflanze als Schutz- oder Heilpflanze, war sie besonders begehrt.

Den Düften der Pflanzen kann sich keiner entziehen. Sie wirken auch heute noch auf uns, ob wir wollen oder nicht. Um so wichtiger ist es, dass ein Räucherduft bewusst und individuell ausgewählt wird, je nachdem zu welchem Zweck er eingesetzt werden soll. Wer zum Beispiel das

Mariengras nutzt, um für Harmonie zu sorgen, der wird damit Erfolg haben. Das Gras, das den Indianern Nordamerikas als Süßgras bekannt ist, war auch bei uns früher weit verbreitet. Heute findet man es nur noch in Gebieten, die wenig von Menschen

beeinflusst sind. In vielen Regionen Deutschlands ist es stark gefährdet und vom Aussterben bedroht. Im Räucherbedarfshandel ist es allerdings in getrockneter Form als

Zopf, offenes Bündel oder geschnitten erhältlich. Wer es selbst anbauen möchte, kann die Pflanzen auch bei Gärtnereien erwerben, die Räucherpflanzen im Sortiment haben. Es ist sehr wüchsig und kann mehrmals im Jahr geerntet werden.

Hierochloe odorata, so der botanische Name des Süßgrases, wirkt harmonisierend in allen Lebenslagen. Der sich beim Räuchern entwickelnde Duft nach Waldmeister und frisch gemähtem Gras wirkt stimmungsaufhellend, entspannend und verbreitet positive Energie. Man verwendet das Süßgras als friedensstiftende Hausräucherung, die „gute Geister“ anzieht, oder nachdem man mit reinigendem Weißen Salbei oder Weihrauch geräuchert hat. Süßgras ist ideal, um Kinder nach einem anstrengenden Schultag in die Entspannung zu

Den Düften der Pflanzen kann sich keiner entziehen

■ Räuchermanufaktur Labdanum

Auch Christine Fuchs aus Magstadt widmet sich seit über zehn Jahren dem Räuchern mit Kräutern und Harzen. Ihre Leidenschaft für natürliche Düfte hat sogar dazu geführt, dass sie ihre sichere Anstellung aufgegeben hat, um vor einigen Jahren die „Räuchermanufaktur Labdanum“ zu gründen.



Räuchern mit heimischen Pflanzen

Ihr Anliegen ist es, eine Brücke zu schaffen zwischen dem alten Heilwissen des Räucherns und den Bedürfnissen der Menschen in unseren modernen Zeiten. Deswegen tragen ihre Duftkompositionen Namen, die für sich sprechen: Heilende Kraft, Atem-frei, Seelenwärmer, Hier daheim und Glückliches Miteinander. Nur hochwertigste, rein natürliche Zutaten, frei von synthetischen Duft- und Farbstoffen, finden sich in ihren Mischungen. Christine Fuchs berät persönlich beim Direktverkauf in ihrer Manufaktur und an ihrem Verkaufsstand auf zahlreichen Gartenmärkten. Viele ausführliche Räucherinformationen finden Sie in ihrem Buch „Räuchern mit heimischen Pflanzen“, erschienen im Kosmos-Verlag.

Weitere Informationen:

Räuchermanufaktur Labdanum
Im Wäsemle 7
71106 Magstadt
Telefon (0 71 59) 4 51 01
www.labdanum.de
Öffnungszeiten Direktverkauf:
Dienstag 10 bis 13 Uhr,
Donnerstag 16 bis 19 Uhr

begleiten. Eine Räucherung und etwas Freizeit sind die beste Voraussetzung, um bei den Hausaufgaben gelassen zu bleiben. Aber auch im Büroalltag kann der milde Duft für Harmonie sorgen. Die einen nennen es den „guten Geist“, den das Süßgras mit sich bringt, die anderen wissen: der Duft wirkt entspannend durch die Wirkungen der Duftmoleküle im Gehirn.

Der Gewöhnliche Beifuß, *Artemisia vulgaris*, gilt als energispendende Pflanze. Sein aufrechter, straffer Wuchs zeigt dies schon an. Wegen seines intensiv krautigen, leicht würzigen warmen Dufts wird er gerne für reinigende Rituale verwendet, vor allem dann, wenn es um Abschied und Neuanfang geht. Das kann den Wechsel der Jahreszeiten betreffen oder bestimmte Lebenssituationen. Auch heilende, ermutigende Wirkung wird ihm zugeschrieben. Das Echte Eisenkraut, *Verbena officinalis*, duftet beim Räuchern grün-krautig mit würziger Apfelnote. Keltische Druiden sollen es zum Wahrsagen und als Traumkraut sowie für Schutzräucherungen genutzt haben. Das verwundert nicht, denn seine Wirkung lässt sich als reinigend, ermutigend, angstlösend, stärkend,

Moderne Räucherstövchen mit Lavendel, Rosenblüten und Patchouli.



Wacholder – Charakterpflanze der Schwäbischen Alb und wichtiges Räucherwerk seit alters her.

kräftigend und zentrierend beschreiben. Das Eisenkraut hilft, zu sich selbst zu finden, Wahrheiten zu erkennen und darüber hinaus Haltung und Stärke zu entwickeln.

Wer sich jetzt vorstellt, dass das Räuchern immer mit Schwaden von Rauch einhergeht, der kennt die modernen Formen des Räucherns noch nicht. Auf Stövchen wird das Räucherwerk nur erwärmt – spezielle Kräuterstövchen verwenden zwischen



der Wärmequelle auch noch eine Lage Lavasteine –, sodass weder Rauch entsteht noch der Geruch von Verbranntem. Lediglich die aromatischen Komponenten der Pflanzen entweichen in die Luft. Diese Duftnoten sind zarter und vielschichtiger als die von extrahierten Duftölen, da sie das Aroma der ganzen Pflanze beinhalten. Wer es noch zarter mag, der kann die frisch zermörserten Pflanzenteile, Harze und Hölzer auch in eine Schale geben und sie in oder auf den Kachelofen oder auf die Heizung stellen.

Wenn aber der Rauch gewünscht ist, zum Beispiel bei der Hausräucherung, dann wird das Räucherwerk auf entzündete Kohletabletten in einer Räucherschale gelegt, wo es unter starker Rauchentwicklung verbrennt. Die Rauchschwaden dienen dann dem Zweck, möglichst viele Inhaltsstoffe zu transportieren und sie in den letzten Winkel zu schicken, um negative Einflüsse aber auch Ungeziefer daraus zu vertreiben. Die Reinigungswirkung des Rauchs ist eine der am häufigsten genutzten Wirkungen – neben der entspannenden Wirkung vieler Düfte. Auch Gerüche lassen sich mit dem Rauch binden und entfernen. Stellen Sie sich Konferenzräume vor, in de-

nen hitzige Debatten geführt wurden – da kann es durchaus sinnvoll sein, in der Pause einmal den Rauch reinzulassen, mit desinfizierendem Räucherwerk, etwa Weihrauch, Rosmarin oder Wacholder zu räuchern und anschließend zu lüften. In der Erkältungszeit helfen etwa die Düfte von Wacholderbeeren, Lavendel, Kampfer, Menthol und Eukalyptusblättern, um Räume und Krankenzimmer zu reinigen. Wacholderbeeren oder -nadeln stammen vom heimischen Wacholderstrauch, *Juniperus communis*. Sie verbreiten beim Erhitzen einen stark würzig-harzigen Koniferenduft, der heilend, klärend, reinigend und innerlich stabilisierend wirkt. Er erfrischt außerdem den Geist und wirkt konzentrationsfördernd.

In allen Kulturen, die räuchern oder geräuchert haben, wurde das Räuchern als Botschaft an den Himmel verstanden. Das ist auch die Art und Weise des Räucherns, die sich bei uns bis heute erhalten hat und im katholischen Gottesdienst zelebriert wird. Dass sich die Kirche bei uns der Wirkung des Räucherduftes bemächtigt hat – und darüber hinaus diese Tradition über viele hundert Jahre mit dem alleinigen Nutzungsrecht belegt hat – spricht für sich. Ein wichtiges Mittel der Kommunikation mit Gott, wie es schon in der Bibel beschrieben steht, eine mit Gott verbindende Kraft, wurde damit den Menschen genommen. Diese Kraft wird heute wiederentdeckt. So nutzen viele das Räuchern auch für heilsame Rituale, um Trauer- oder Ablösungsprozesse zu unterstützen, um Dank zu sagen oder um Klärung und Einsicht zu gewinnen. Auch Therapeuten nutzen den Zugang, den die Pflanzendüfte zur Seele finden, in ihrer Arbeit.

Wenn jetzt bald das neue Vegetationsjahr anbricht, und an Lichtmess, am 2. Februar, die dunkelste Zeit des Jahres vorüber ist, dann kann man, wie es in manchen Gegenden der Brauch war, die Bäume „aufwecken“

– indem man kräftig daran rüttelt oder für sie räuchert. Das Räuchern schafft das ganze Jahr über Verbindung zur Natur – zu allen Jahreskreisfesten, gibt es besondere Räucherrituale, die in Bezug zur jahreszeitlichen Entwicklung stehen. So ist das Räuchern nicht nur eine Botschaft an den Himmel, sondern hilft auch dabei, mit den Füßen auf dem Boden zu bleiben. ■



Die Sindelfingerin Dr. Christine Volm bietet Räucherseminare, Vorträge und Beratungen zum Thema an. Sie ist auch Autorin des Buchs „Sinneserlebnis Duft – Räuchern mit Pflanzen, Harzen und Hölzern“, das im Thorbecke Verlag erschienen ist.

Weitere Informationen:
www.christine-volm.de

Labdanum

Die RäucherManufaktur

Duft- & Heilräuchern für Sinne & Seele

Mit aromatischen Räucherdüften beruhigen & entspannen
beleben & vitalisieren
klären & reinigen

Räuchermischung **Kyphi** – 12€/20g
für entspannende Abendräucherungen

Räuchermischung **Schlaf gut** – 19€/50g
für gesunden, tiefen Schlaf

Hausräucherung – 22 €/50g
für eine klare, frische Raumatmosphäre

Labdanum-Die Räuchermanufaktur
Christine Fuchs – info@labdanum.de
Öffnungszeiten: Di 10-13 Uhr, Do 16-19 Uhr
Im Wäsemle 7, 71106 Magstadt

Online-Shop: www.labdanum.de

