

Räuchern vertreibt

Räuchern mit Kräutern, Wurzeln, Hölzern und Harzen beflügelt den Menschen. Steigen ihm die Räuchlein in die Nase, erwärmt sich das Gemüt. Besonders während Festtagen versetzen die Düfte uns in die richtige Stimmung.

Text und Fotos: Bruno Vonarburg



Tonggefäß mit Teelicht:
Räucherstövchen

dicke Luft

Seitdem der Mensch vor ungefähr 400 000 Jahren das Feuer entdeckte, liess er auf glühenden Kohlen mittels Kräutern duftende Rauchschwaden entstehen. Unsere Urahnen begannen, Pflanzen nach ihren individuellen Aromen zu sammeln und entdeckten, dass bestimmte Kräuterdüfte eine besondere Atmosphäre erzeugten. Mit der Zeit entwickelte sich aus den traditionellen Räucherungen Rituale, mit denen man sogar versuchte, Verbindung mit der Götterwelt herzustellen.

Weihrauch: Begehrte Handelsware

Die Räucher-Zeremonien begleiteten den Menschen durch alle Zeiten. Wie paläontologische Forschungen bezeugen, kannten die Neandertaler bereits vor rund 100 000 Jahren rituelle Handlungen mit pflanzlichem Räucherwerk. Bei Ausgrabungen in Skanidar (Irak) wurden Wohnhöhlen entdeckt, die aus dieser Epoche stammen. Gräber im Höhlenboden waren mit aromatischen Kräutern belegt, die noch heute zum Räuchern verwendet werden.

Im alten Ägypten verglühten die Priesterinnen und Priester Räucherpflanzen, um die Götter gütig zu stimmen. Die Israeliten entdeckten den Wohlgeruch des Weihrauchs, den sie laut Empfehlung im Buch Exodus (30:34) bei religiösen Handlungen einsetzten: «Nimm dir Duftstoffe, Staktetropfen, Räucherklaue, Galbanum, Gewürzkräuter und reinen Weihrauch, von jedem gleich viel, und mach Räucherwerk daraus, ein Würzgemisch, wie es der Salbenmischer herstellt, wohl abgewogen, rein und heilig.»

Das wohlriechende Harz von *Boswellia sacra* legte den Keim für Weihrauchzeremonien in der christlichen Welt. Es handelt sich dabei um einen 3 bis 6 Meter hohen Dornbusch, der als Balsamgewächs (*Burseraceae*) in den Wüstengebieten Südarabiens wächst. Das begehrteste Weihrauchharz stammte aus dem Gebirge im Dhofar in Oman und wurde über einen 1200 Kilometer langen Weg nach Tarim und Shawah

(im heutigen Südjemen) transportiert. Von dort aus gelangte es mittels Kamel-Karawanen nach Marib (heute Mekka), der Heimat der legendären Königin von Sheba (Saba) und letztlich nach Petra, der Felsenstadt der Nabatäer im heutigen Jordanien.

Per fumum zum Himmel

Im alten Rom wurden Räucherungen entfacht, um unangenehme Gerüche zu überdecken, die Blut und Tierkadaver im Kolosseum verursachten. Andererseits schickten die Römer ihre Bitte «per fumum» (durch Rauch) nach oben zum Himmel, woraus der heutige Begriff Parfum hergeleitet wird. Im Mittelalter wurde versucht mit Räucherwerk Seuchenepidemien einzudämmen; man schützte sich mit dem so genannten Pestrauch vor ansteckenden Krankheiten. Auch die Indianer schätzten den aromatischen Duft von Räucherpflanzen, insbesondere bei Ratsversammlungen, in Schwitzhütten, beim Sonnentanz oder bei Heilritualen.

Noch bis vor 100 Jahren wurden auch in unseren Gegenden regelmässig Räucherungen durchgeführt. Mangels Desinfek-

tionsmittel gebrauchte man den Qualm von duftenden Kräutern, um Krankenzimmer keimfrei zu machen. Die 7 bis 14 entsprechenden Räucherpflanzen wurden mit farbigen Bändern zu einem Strauss zusammengebunden und an Maria Himmelfahrt (15. August) in der Kirche geweiht. Die gesegneten Kräuter liess man in dunklen Winternächten auf glühender Kohle verglimmen, um die düstere Stimmung aufzuhellen.

Gerüche haben eine intensive Wirkung auf unsere Seele und wecken Erinnerungen. Dies zeigt sich, wenn uns der Duft von frischem Heu, von Sommerregen oder des Weihnachtsbaumes in die Nase steigt. Auch wenn die Palette an synthetischen Riechstoffen heute enorm gross ist, erlebt die Tradition des Räucherns eine wahre Renaissance. Es ist wie ein wohlriechender Streifzug durch den Blumen- und Kräutergarten, in dem man immer wieder etwas Neues entdeckt. Besonders in der dunklen Jahreszeit verhilft das Brauchtum mit duftenden Räucherpflanzen zu einer intensiven Lichtwirkung auf unsere Psyche. Wir atmen auf, die Stimmung hebt sich und wir sind vergnügt.

Holzkohle-Tabletten, Schöpflöffel, Mörser, Sandschale, Feder: Räucherutensilien





Vertreibt schlechte Luft:
Lärchenharz



Räuchern mit einheimischen Pflanzen:
Wacholderspitzen



Harze, Hölzer und Kräuter: Räucherwerk

Befreiend, vitalisierend, reinigend

Beim Räuchern offenbart sich das Wesen einer Pflanze, deren Botschaft unser Wohlbefinden beeinflusst. Durch die aufsteigenden Kräuterschwaden gelangen die Duftstoffe in die Atemorgane und werden auf direktem Wege ins Zentrum des Gehirns geleitet. Dort beeinflussen sie die Schaltstellen unserer Gefühle (limbisches System), die Regulation der Hormone und das vegetative Nervensystem. Unsere Gesundheit wird gestärkt, die Psyche erlebt eine innere Balance und der Atem wird freier und entspannter.

Räucherungen haben auch einen therapeutischen Wert. Sie wirken unterstützend bei der Behandlung von nervösen Störungen, bei Müdigkeit, Atembeschwerden, Muskelverspannungen und Schmerzzuständen. Besonders geeignet sind Salbei, Thymian, Minze, Beifuss, Wacholder und Kiefernharz. Die Signalwirkung auf

unser Nervensystem fördert die Entspannung. Unter dem Einfluss des duftenden Räucherwerks können wir die Seele baumeln lassen und wir finden den Weg zur Mitte. Räucherungen sind sozusagen Nahrungsergänzungsmittel für die Psyche, insbesondere wenn sie von sanfter Musik und Kerzenlicht begleitet sind. Empfehlenswert sind: Zimt, Benzoe, Sandelholz, Styrax, Anis und Galbanum.

Duftende Rauchschwaden verbessern auch das Raumklima. Sie säubern die «dicke Luft» im Konferenz- oder Seminarraum, befreien das schlechte Milieu in der Wohnstube oder im Krankenzimmer und lichten die Atmosphäre der Meditations- oder Gebetsklausur. Man wählt dazu Räucherungen mit Weihrauch, Wacholder, Salbei, Rosenblüten, Sandarak, Guggul oder Myrte. Selbst die Schlafqualität kann man durch Räucherwerk verbessern. Durch den duftenden Rauch von Kräutern schläft man entspannter, tiefer

und wird von angenehmen Träumen heimgesucht, sei es mittels Lorbeer, Mastik, Hopfenzapfen, Misteln, Labdanum oder Eisenkraut.

Räucherpraxis

Wer erste Erfahrungen mit dem Räuchern sammeln möchte, muss sich zunächst kein grosses Sortiment an balsamischen Kräutern, Hölzern und Harzen aneignen. Für den Anfänger genügen ein paar getrocknete Pflanzen wie zum Beispiel Lavendel, Rosmarin, Minze, Wacholderspitzen, Salbei, Beifuss, Rosenblätter, Zitronenmelisse entweder aus dem eigenen Garten oder aus dem Fachhandel. All diese Räucherpflanzen besitzen ein individuelles Duftbukett und haben mit ihren aromatischen Schwaden die Kraft, Wohn- und Arbeitsräume zu verzaubern. Es empfiehlt sich, Räucherungen nicht zu häufig durchzuführen: einmal pro Tag genügt.

Räucherpflanzen von A bis Z

In Drogerien, Apotheken, Duftläden, im Esoterikmarkt und Internethandel sind die verschiedensten Räucherpflanzen erhältlich, welche einzeln oder als individuelle Mischungen eingesetzt werden können. Man unterscheidet einheimisches und fremdländisches Räucherwerk.

Einheimische Räucherpflanzen:

Alant (*Inula helenium*), Anis (*Pimpinella anisum*), Beifuss (*Artemisia vulgaris*), Eberraute (*Artemisia abrotanum*), Efeu (*Hedera helix*), Eichenmoss (*Evernia prunastri*), Eisenkraut (*Verbena officinalis*), Fichte (*Picea abies*),

Holunder (*Sambucus niger*), Hopfen (*Humulus lupulus*), Huflattich (*Tussilago farfara*), Iris (*Iris germanica*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Kalmus (*Acorus calamus*), Katzenminze (*Nepeta cataria*), Kiefer (*Pinus sylvestris*), Königskerze (*Verbascum thapsiforme*), Koriander (*Coriandrum sativum*), Kamille (*Matricaria chamomilla*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Lärche (*Larix decidua*), Latschenkiefer (*Pinus mugo*), Lebensbaum (*Thuja occidentalis*), Linde (*Tilia cordata*), Lorbeer (*Lauris nobilis*), Mädesüss (*Filipendula ulmaria*), Majoran (*Oreganum majorana*), Meisterwurz (*Peucedanum ostrut-*

hium), Mistel (*Viscum album*), Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Rose (*Rosa centifolia*), Ruchgras (*Anthoxanthum odoratum*), Salbei (*Salvia officinalis*), Steinklee (*Melilotus officinalis*), Silberweide (*Salix alba*), Sumpfporst (*Ledum palustre*), Thymian (*Thymus vulgaris*), Wacholder (*Juniperus communis*), Waldbindegelkraut (*Mercurialis perennis*), Waldmeister (*Asperula odorata*), Wegwarte (*Cichorium intybus*), Weinraute (*Ruta graveolens*), Wermut (*Artemisia absinthium*), Ysop (*Hysopus officinalis*), Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*)



Eingetrocknetes Harz des Wüstenstrauches *Boswellia sacra*: Weihrauch

Sobald man sich mit den Grundkenntnissen der Zeremonie vertraut gemacht hat, können auch erste Versuche mit Räuchermischungen durchgeführt werden. Dazu nach Belieben spezifische Duftpflanzen vermischen, im Mörser zerkleinern und dosiert zum Räuchern verwenden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Besonders geeignet sind Mischungen mit folgenden Räucherstoffen:

Kräuter und Blüten: Rose, Lavendel, Patchouli, Rosmarin

Wurzeln: Engelwurz, Iriswurzel, Kalmus

Hölzer: Sandelholz, Zimt, Zeder

Harze: Weihrauch, Benzoe, Myrrhe, Mastix, Sandarac, Dammar

Anleitung zum Räuchern

Früher wurde bei der Zeremonie des Räucherns glühende Kohle aus dem Feuer genommen, in ein Gefäß gelegt und dann mit aromatischen Kräutern, Höl-

zern und Harzen bestreut. Heute benutzt man für die Entwicklung von duftenden Rauchschwaden entweder Holzkohletabletten oder Räuchergefäße. Für die erste Methode besorgt man sich aus Duftläden, Kräuterhäusern, Devotionaliengeschäften oder aus dem Internet-Versandhandel sogenannte Holzkohletabletten (gepresste Scheiben mit Einbuchtung), die mit Kaliumnitrat versetzt sind. Der Salpeterzusatz (Kaliumnitrat) bewirkt eine rasche Entzündung und anhaltende Glut. Bei längerer Lagerung reagieren jedoch die präparierten Kohle-Tabletten hygroskopisch (wasseranziehend) und glühen deshalb sehr schlecht. Diese Scheiben müssen vor dem Gebrauch auf der Heizung oder im Backofen nachgetrocknet werden.

Sobald sie mit einer Pinzette über die Flamme einer Kerze gehalten werden, beginnen sie zu knistern. Wenn die Kohle rundum entzündet ist, wird das Glühwerk in eine hitzebeständige Schale gelegt, die

mit einer zirka 3 Zentimeter hohen Sandschicht aufgefüllt ist. Dann fächelt man mit einer Feder Luft zu, um das Durchglühen zu beschleunigen. Man kann dazu auch eine Postkarte benutzen. Vorsicht mit Funkenflug. Sobald die Kohle vollständig glimmt, das heißt, wenn sich am Rand ein grauer Belag bildet, kann man das in einem Mörser zerstoßene Räucherwerk mit einem Teelöffel hinzufügen.

Jeweils nur geringe Mengen von Kräutern, Hölzern oder Harzen über die glühende Kohle streuen, ansonsten besteht die Gefahr, dass die Glut erstickt. Die Menge, die man zwischen zwei Fingern halten kann, genügt vollständig. Unmittelbar nach der Zugabe bilden sich Rauchschwaden, die sich während 10 bis 15 Minuten bei geschlossenen Fenstern in den Räumen verteilen.

Einfacher und wirkungsvoller ist das Räuchern mit dem so genannten Räucherstövchen, welches ebenfalls in Duftläden

Räucherpflanzen von A bis Z

Fremdländische Räucherpflanzen

Adlerholz (*Aquillaria agallocha*), Aloe (*Aloe ferox*), Arura (*Terminalia chebula*), Benzoe (*Styrax benzoin*), Boldo (*Peumus boldus*), Cassia (*Cinnamomum cassia*), Copal (*Protium copal*), Elemi (*Canarium luzonicum*), Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*), Dammar (*Canarium strictum*), Drachenblut (*Daemenorops draco*), Galbanum (*Ferula gummosa*), Galgant (*Alpinia officinarum*), Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*), Guajak (*Guajacum officinale*), Guggul (*Commiphora mukul*), Heiliges Kraut (*Eriodictyon californicum*), Henna (*Lawsonia inermis*), Himalaja Wacholder (*Juniperus macropoda*),

Himalaja Zeder (*Cedrus doedora*), Ingwer (*Hedychium spicatum*), Kampfer (*Cinnamomum camphora*), Kardamon (*Elettaria cardamomum*), Kopaibalsam (*Copaifera reticulata*), Kostus (*Sassurea lappa*), Labdanum (*Cistus ladanifer*), Lemongras (*Cymbopogon citratus*), Libanon Zeder (*Cedrus libani*), Mastix (*Pistacia lentiscus*), Mekkabalsam (*Balsamodendron gileadensis*), Moschuskörner (*Hibiscus abelmoschus*), Myrrhe (*Commiphora myrrha*), Myrte (*Myrtus communis*), Narde (*Nardostachys jatamansi*), Opoponax (*Commiphora erythraea*), Patchouli (*Pogostemon cablin*), Perubalsam (*Myroxylon balsamum*), Rhodo-

dendron (*Rhododendron anthopogon*), Rote Zeder (*Juniperus virginiana*), Safran (*Crocus sativus*), Sandarak (*Tetralinis articulata*), Sandelholz (*Santalum album*), Steppenraute (*Peganum harmala*), Sternanis (*Illicium verum*), Styrax (*Liquidambar orientalis*), Tonkabohne (*Dipteryx odorata*), Traumkraut (*Calea zacatechichi*), Vanille (*Vanilla planifolia*), Vetiver (*Vetiveria zizanioides*), Wahrsagersalbei (*Salvia divinorum*), Weihrauch (*Boswellia carteri*), Weisser Salbei (*Salvia apiana*), Zimt (*Cinnamomum zeylandicum*), Zirbelkiefer (*Pinus cembra*), Zyperngras (*Cyperus rotundus*), Zypresse (*Cupressus sempervirens*)

oder im Internet-Versandhandel erhältlich ist. Es handelt sich hierbei um ein speziell getöpftes, 10 cm hohes Tongefäss, in dessen Öffnung ein brennendes Teelicht Platz hat. Am oberen Rand befindet sich ein auswechselbares Kupfersieb. Bei der Räucherzeremonie wird das Teelicht angezündet und anschliessend werden wenige Kräuter, Hölzer oder Harze, welche im Mörser zerkleinert wurden, auf das Metallsieb zum Verglimmen aufgestreut. Bei feuchtem oder wachsartigem Räucherwerk, welches sich beim Glühen verflüchtigt und das Sieb verklebt, ist es von Vorteil, wenn man Aluminiumpapier auf das Metallnetz legt.

Im Räucherstövchen verglimmen die Räuchersubstanzen langsamer und feiner als auf der Kohlentablette und es entsteht weniger Rauch. Die Duftwirkung ist aber stärker und anhaltender. Gelegentlich muss das Kupfersieb mit seiner winzigen Maschenstruktur von der zurückbleibenden Asche gesäubert werden. Hierzu wird es über eine Flamme gehalten und anschliessend mit einer Metallbürste gereingt.

Vorsicht: Der Umgang mit Feuer und glühender Kohle erfordert besondere Aufmerksamkeit. Die nötige Distanz zu leicht entzündbaren Gegenständen wie Vorhänge, Tischtücher, Teppiche und Zeitungen sollte eingehalten werden; ferner gilt Vorsicht beim Luftfächern, damit keine Funken sprühen. Während der Räucherungen darf die glühende Kohle nicht unbeaufsichtigt sein. Wer Kinder und/oder Haustiere hat, sollte ebenso Vorsichtsmassnahmen treffen. Auch wenn die Rauchentwicklung abgeschlossen ist, kann die Kohle noch lange nachglühen. Vor dem Entsorgen wird sie deshalb in Wasser getaucht. Beim Räuchern sollte man die aufsteigenden Schwaden nicht direkt inhalieren. ■

Empfehlenswerte Literatur

- Fischer-Rizzi Susanne, «Botschaft an den Himmel», AT-Verlag Aarau
- Kinkele Thomas, «Spiritueller Räucher», Windpferd-Verlag Aitrang
- Rätisch Christian, «Weihnachtsbaum und Blütenwunder», AT-Verlag Aarau

Räucherkurs:

Für alle, die die Kunst des Räucherns mit einheimischen und fremdländischen Pflanzen erlernen möchten, empfehlen sich die Wochenendseminare von Susanne Fischer-Rizzi.

Info: Arven-Schule für Heilpflanzenkunde und Aromatherapie, Postfach 24, D-87475 Sulzberg, Fax: 0049 83 76 12 95, E-Mail: info@susanne-fischer-rizzi.de



Das «Natürlich» verabschiedet sich von Bruno Vonarburg

Während der vergangenen 18 Jahre hat Bruno Vonarburg unzählige Artikel für das «Natürlich» verfasst. Seine stets fundierten Texte erschienen vor allem in den Rubriken Chrüteregge, Wanderung, Naturheilkunde und Ernährung.

Bruno Vonarburg verstand es, sein umfangreiches Wissen über Heilpflanzen und Kräuteranwendungen leicht verständlich darzustellen und seine Erfahrungen als Naturheilarzt in die Texte einfließen zu lassen. «Ich bin dankbar, dass ich meine Begeisterung für die Naturheilkunde über so viele Jahre der Natürlich-Leserschaft weitergeben durfte», sagt Bruno Vonarburg. Zur Naturheilkunde kam er durch ein prägendes, persönliches Erlebnis: «Als Chemielaborant konnte ich miterleben, wie die Unternehmen versuchten, den Menschen mit chemischen Medikamenten zu beherrschen.» Bruno Vonarburg suchte nach einem anderen Weg. Er wollte die Gesundheit der Menschen ganzheitlich fördern und auch die Seele und den Geist miteinbeziehen. Auf seiner Suche fand er die Naturheilkunde, absolvierte in München eine Ausbildung zum Naturheilarzt, sammelte Erfahrung in diversen

Kliniken, eröffnete in Teufen seine eigene Praxis, begann sich öffentlich für die Naturheilkunde stark zu machen. Seine zahlreichen Auftritte im Fernsehen, seine Radiosendungen, seine Vorträge und seine 15 Bücher zeugen von seinem grossen Engagement. «Es war aber nie meine Absicht», betont Bruno Vonarburg, «Grabenkämpfe zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde zu fördern. Im Gegenteil: beide Richtungen haben ihre Berechtigung und sollten einander ergänzen. Im Zentrum muss immer das Wohl des Patienten stehen.»

Auch ohne die Tätigkeit als Natürlich-Autor geht Bruno Vonarburg die Arbeit nicht aus. Bereits schreibt er an seinem 16. Buch. Sein erfolgreichstes Buch, «Das Kräuterjahr», verkaufte sich über 100 000-mal, er betreut Patienten in seiner Praxis in Teufen AR und reist mehrmals pro Jahr nach Rumänien, wo er sich in Bukarest für das Wohl von Strassenkindern einsetzt.

Die Natürlich-Redaktion dankt Bruno Vonarburg für seine äusserst wertvolle Arbeit und für seinen grossen Einsatz zu Gunsten der Naturheilkunde.

cis