

Kleine Einführung in
die Grundlagen des Räucherns

Eine Welt des Wohlgenusses!



RÄUCHERWERK
ENCENS

PHYTOMED

Einleitung

Das Räuchern ist seit Jahrtausenden Teil von Ritualen und Bräuchen in verschiedenen Kulturen auf allen Kontinenten der Erde. Die traditionelle Form des Räucherns ähnelt sich auf der ganzen Welt und hat sich seit dem Ursprung nicht gross verändert; Geräuchert wird auf Glut oder Kohle.

Düfte berühren uns unmittelbar emotional. Dies hängt mit der engen Verknüpfung von Riechhirn und limbischem System zusammen. Das limbische System ist das Zentrum aller Emotionen und Erinnerungen, Kreativität und Konzentration werden angesprochen. Im Gegensatz zu allen anderen Sinneseindrücken machen Riechsignale stets einen «Umweg» über das limbische System, noch bevor es in der Grosshirnrinde zur bewussten Wahrnehmung kommt.

Dabei entscheiden wir nicht nur sofort über Gefallen oder Nichtgefallen eines Duftes. Düfte beeinflussen in unserem Körper auch überlebenswichtige Funktionen, wie zum Beispiel die Atmung, den Herzschlag und die Verdauung.

Die Aussage «es herrscht dicke Luft» entstand nicht zufällig. Gefühle wie Angst, Streit, aber auch Trauer beeinflussen die Energie in einem Raum. Diese Gedanken und Stimmungen bleiben sinngemäss in der Luft hängen. Räucherungen können energetisch auf die Umgebung einwirken und diese Schwingungen neutralisieren.

Zum Räuchern von Pflanzenmaterial brauchen wir Feuer. Der aufsteigende Rauch trägt die wertvollen Inhaltsstoffe des Räuchergutes in den Raum. Verwendet wird getrocknetes Pflanzenmaterial, wie Kräuter, Harze, Hölzer, Nadeln und Samen. Einst etwas in Vergessenheit geraten, findet das Räuchern heutzutage auch bei uns wieder grosse Beliebtheit.

Auf der Reise in die Welt des Räucherns wünschen wir Ihnen viel Freude und Wohlgenuss.



Was es zum Räuchern braucht

Um das Räuchern im täglichen Leben einzubauen, braucht es folgendes Zubehör:

- 🕯 Getrocknetes Pflanzenmaterial (Kräuter, Harze, Hölzer, Nadeln, Samen) oder Räuchermischungen
- 🕯 Hitzebeständiges Räuchergefäß oder ein Räucherstövchen
- 🕯 Sand
- 🕯 Räucherkohle
- 🕯 Zange
- 🕯 Räucherfeder (optional)
- 🕯 Ausreichend Zeit

So wird geräuchert

Loses Pflanzengut (Kräuter, Hölzer, Nadeln und Samen)

- 1 Um die optimale Wirkung beim Räuchern zu erzeugen, das Räuchergut zerstoßen oder zerrieben.
- 2 Stellen Sie ein mit Sand befülltes, hitzebeständiges Räuchergefäß auf einen unempfindlichen Untergrund.
- 3 Räucherkohle mit der Kohlezange halten, anzünden und zum Glühen bringen. Die Kohle wird in die Mitte des Gefäßes platziert. Sobald sich eine weiße Aschenschicht gebildet hat, kann das Räuchergut sparsam dosiert zum Verglimmen aufgelegt werden.
- 4 Den aufsteigenden Rauch mit dem wohltuenden Duft gleichmässig im ganzen Raum verteilen. In der indianischen Kultur wird dies traditionellerweise mit einer Feder gemacht. Alternativ kann man ein festes Papier, einen Fächer oder die Hand zur Hilfe nehmen.



Pflanzenbündel (z. B. weisser Salbei) und Hölzer (z. B. Palo Santo)

- 1 Spitze des Bündels anzünden, warten bis sie richtig brennt.
- 2 Flamme ausblasen oder durch Wedeln ersticken. Für eine schöne Rauchentwicklung soll der Bündel nur Glimmen, nicht brennen.
- 3 Wenn die Räucherung beendet ist, Bündel zum Löschen kopfüber in den Sand stecken und Glut ersticken. Der Bündel kann mehrmals verwendet werden.

Harze und empfindlichen Kräuter

- 1 Harze werden durch die Hitze flüssig und empfindliche Kräuter sollen langsam verglüht werden. Dieses Pflanzenmaterial lässt sich daher am besten in einem Räucherstövchen anwenden. Die Zutaten werden auf ein feines Edelstahlsieb mit Metallscheibe (Hitzeschutz) gelegt und über der Flamme eines Teelichts verräuchert.
- 2 Der Abstand zwischen Kerze und Sieb bestimmt die Intensität.
- 3 Sieb nach jeder Anwendung reinigen.



Die richtige Dosierung

Grundsätzlich beim Räuchern gilt: Weniger ist mehr. Wir empfehlen mit kleinen Mengen Pflanzenmaterial (max. 1 Teelöffel) zu beginnen und die Dosierung der Raumgröße anzupassen. Der Raum sollte nach dem Räuchern angenehm duften. Riecht es verbrannt oder nach kaltem Rauch, wurde das Räuchergut überdosiert. Besonders Harze sollten sehr sparsam dosiert werden.

Geräuchert wird nach Bedarf und darf in regelmässigen Abständen als ganz persönliches Ritual durchgeführt werden. Selbst eine einzelne Räucherung kann viel bewirken.

Während der Schwangerschaft Räucherungen vorsichtig dosieren.

Was gilt es zu beachten?

Bei der Räucherung wird mit Feuer / Glut gearbeitet. Vermeiden Sie Verbrennungen und halten Sie Tiere und Kinder fern. Räucherschalen und Stövchen können sehr heiss werden. Platzieren Sie diese auf einem feuerfesten Untergrund und lassen Sie das Räuchergut während der Räucherung nie unbeaufsichtigt. Entsorgen Sie die Räucherkohle erst nach vollständiger Auskühlung.



Harze

Harz ist ein meist zähflüssiges Gemisch verschiedener Pflanzen-
substanzen, das vorwiegend von Bäumen bei Verletzungen
ausgeschieden wird. Durch den Gehalt an ätherischen Ölen ist es
in frischem Zustand meist weich. Erst durch Lagerung nimmt
das Harz seine mehr oder weniger harte Konsistenz an und kann
unter anderem zum Räuchern verwendet werden.



Benzoe Sumatra | STYRAX BENZOIN

DUFTBOTSCHAFT: *Balsam für die Seele!*

EIGENSCHAFT: harmonisierend für
Körper, Geist & Seele, tröstend, aufbauend

DUFT: warm, balsamisch,
erinnert an Vanille



Mastix | PISTACIA LENTISCUS

DUFTBOTSCHAFT: *Fühl die Leichtigkeit!*

EIGENSCHAFT: wachmachend,
anregend, aufrichtend

DUFT: leicht, warm, harzig,
balsamisch, frisch, zitronenähnlich



Myrrhe | COMMIPHORA MYRRHA

DUFTBOTSCHAFT: *Sei in Einklang!*

EIGENSCHAFT: reinigend,
klärend, stärkend

DUFT: erdig, zart, harzig,
balsamisch





Weihrauch | BOSWELLIA CARTERII

DUFTBOTSCHAFT: *Fühl dich beschützt!*

EIGENSCHAFT: reinigend, klärend, ausgleichend | DUFT: leicht süß, warm, harzig, balsamisch



Beifuss | ARTEMISIA VULGARIS

DUFTBOTSCHAFT: *Auf zu neuen Ufern!*

EIGENSCHAFT: reinigend, klärend, stärkend | DUFT: süß, warm, erdig, aromatisch



Boldoblätter | PEUMUS BOLDUS

DUFTBOTSCHAFT: *Nimm es gelassen!*

EIGENSCHAFT: aufhellend, klärend, stimulierend | DUFT: kräftig, würzig, herb



Patchouliblätter | POGOSTEMON CABLIN

DUFTBOTSCHAFT: *Sei in deiner Mitte!*

EIGENSCHAFT: erdend, kräftigend, stärkend | DUFT: erdig, schwer, holzig

Kräuter





Weisser Salbei | SALVIA APIANA

DUFTBOTSCHAFT: *Geniesse die reine Atmosphäre!*

EIGENSCHAFT: reinigend, klärend, erfrischend | DUFT: herb, frisch, mild, würzig, aromatisch



Rosmarinnadeln | ROSMARINUS OFFICINALIS

DUFTBOTSCHAFT: *Auf zu neuen Taten!*

EIGENSCHAFT: reinigend, stärkend, anregend | DUFT: kraftvoll, würzig, frisch

Wurzeln & Hölzer



Kalmuswurzel | ACORUS CALAMUS

DUFTBOTSCHAFT: *Mit Zuversicht durchs Leben!*

EIGENSCHAFT: stärkend, ausgleichend, aufhellend | DUFT: holzig, orientalisch



Galgant | ALPINIA GALANGA

DUFTBOTSCHAFT: *Wachse über dich hinaus!*

EIGENSCHAFT: schafft Klarheit, anregend, tröstend, erdend | DUFT: würzig, aktivierend, scharf





Palo Santo | BURSERA GRAVEOLENS

DUFTBOTSCHAFT: *Fühl dich geborgen!*

EIGENSCHAFT: ausgleichend, beschützend | Duft: würzig-harzig, herb-holzlig, warm-aromatisch



Tonkabohnen | DIPTERYX ODORATA

DUFTBOTSCHAFT: *Lass deine Träume wahr werden!*

EIGENSCHAFT: stimmungsaufhellend, beflügelnd, anregend | DUFT: vanilleartig, warm, süß-würzig, nach Heu

Gewürze



Wacholderbeeren | JUNIPERUS COMMUNIS

DUFTBOTSCHAFT: *Glaub an dich!*

EIGENSCHAFT: schützend, klärend, reinigend | DUFT: aromatisch, leicht krautig



Räuchermischungen

Damit die Räuchermischung genau Ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht, empfehlen wir die individuelle Zusammenstellung. Um das richtige Mischverhältnis zu finden, braucht es ein klein wenig Übung. Zum Kennenlernen können Sie ruhig erstmal alle ausgewählten Kräuter, Wurzeln und Harze im Verhältnis 1:1 mischen. Sticht bei der Anwendung ein Duft besonders stark hervor, so geben Sie von dieser Zutat bei der nächsten Mischung etwas weniger bei. Grundsätzlich gilt: Sie können nichts falsch machen.



Unsere Empfehlungen:

Atmosphärenreiniger

Beifuss, Myrrhe, Rosmarin, Wacholder, Weihrauch, Weisser Salbei

Vitalität & neuer Schwung

Galgant, Mastix, Rosmarin, Weisser Salbei

Ruhe & Entspannung

Benzoe Sumatra, Beifuss, Boldoblätter, Myrrhe, Patchouliblätter, Tonkabohne, Wacholderbeeren, Weihrauch, Weisser Salbei

Vertrauen & Kraft

Boldoblätter, Benzoe Sumatra, Beifuss, Galgant, Kalmus, Mastix, Patchouliblätter, Weisser Salbei, Wacholderbeeren

Selbstverständlich können weitere Pflanzen ergänzt / ausgetauscht werden.

Qualität

Unsere Räucherware besteht aus 100% naturreinem Pflanzenmaterial, ohne Zusatzstoffe. Wo möglich verwenden wir Pflanzen in Bio-Qualität.

Quelle / Buchtipps Für detaillierte Informationen empfehlen wir Ihnen Fachliteratur, wie zum Beispiel

- von Susanne Fischer-Rizzi, «**Das Buch vom Räuchern**», AT Verlag, 6. Auflage, 2016, ISBN 978-3-03800-429-5

- von Thomas Kinkede, «**Räucherstoffe und Räucherrituale**», Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, 8. Auflage 2016, ISBN 978-3-89385-372-4

- von Christian Rätsch, «**Räucherstoffe Der Atem des Drachen**», AT Verlag, 7. Auflage, 2016, ISBN 978-3-03800-302-1

PHYTOMED AG | CH-3415 Hasle / Burgdorf
Telefon +41 (0)34 460 22 11 | Telefax +41 (0)34 461 41 63
www.phytomed.ch

