

Räuchern mit Kräutern und Harzen

Das Räuchern mit getrockneten Kräutern und Harzen ist eine jahrhundertealte Tradition, an der heute wieder mehr und mehr Menschen Gefallen finden. Manche nutzen es, um Räume zu »reini-gen«, oder als entschleunigendes Ritual; die Düfte können Wohlbefinden erzeugen und helfen, sich zu fokussieren. Wie es funktioniert und welche Kräuter sich eignen, erklärt Regine Ebert, Inhaberin einer Kräuterschule in Wehrheim-Obernhain.



»Früher gab es oft Räucherpfannen. In die kamen Glut und Räucherwerk hinein, dann schloss man den Deckel, der Löcher hatte, und ging damit durchs Haus«, erzählt Ebert. Mit Kohle wird auch heute noch häufig geräuchert. Dafür benötigt man ein feuerfestes Gefäß, das mit Sand gefüllt wird und in das man mit einer Räucherzange ein Stück glimmende Kohle legt – vorsichtig, versteht sich, und auf einem nicht brennbaren Untergrund. Hierfür gibt es zum Beispiel spezielle Räucherkohle. Diese Art zu Räuchern eignet sich beispielsweise für Mischungen von Kräutern mit Harzen, wie Myrrhe, Weihrauch oder Fichtenharz.

Weniger direkt ist das Räuchern mit Stövchen und Siebaf-satz. Hier kommt das Räuchergut nicht mit glimmender Kohle in Kontakt, sondern entfaltet durch die von unten aufsteigende Hitze eines Teelichtes seinen aromatischen Duft. In der Weih-nachtszeit kann man so zum Beispiel mit Zimtrinde ein zarter Weihnachtsduft im Haus verbreiten. Diese Räuchervariante lässt sich zudem für Kräuter benutzen, die auf der direkten Glut schnell verbrennen würden, wie etwa Lorbeer oder Salbei.

Salbei eignet sich darüber hinaus für eine dritte Variante: das Räuchern in einer großen Muschel. »Der Salbei besitzt sehr viele feine Härchen. Wenn man ihn anzündet, glimmt er von allein weiter«, erklärt Ebert. Zusätzlich denkbar: ein bisschen Lavendel, ein paar Wacholdernadeln oder etwas Beifuß. Doch Vorsicht: Beifuß gilt als wehenfördernd und sollte von Schwan-geren nicht verwendet werden.

Allgemein ist es wichtig, sich vorher über die Pflanzen, ihre mögliche Wirkung und Verträglichkeit zu informieren. »Au-ßerdem muss man beim Räuchern immer dabei bleiben und eventuell das Räuchergut wechseln«, sagt die Kräuterexpertin. »Sobald es beginnt, verkohlt zu riechen, entfernt man das Räucherwerk. Es handelt sich nicht um eine Aromalampe, die man stundenlang stehen lassen kann.« Vielmehr dauert das Räucher-ern oft nur kurz, manchmal nur wenige Minuten. Eine Viel-zahl von Pflanzen und Harzen lassen sich hierfür verwenden. Hier eine kleine Auswahl:

Mistel

Der Mistel sagt man nach, dass sie negative Stimmungen ver-treibt. »Sie sortiert, und die Menschen werden oft ruhiger«, so die Erfahrung, die Ebert in ihren Seminaren gemacht hat. Gerade in der Weihnachtszeit, wenn vieles an einem zerre, kö-ne dies wohl tuend sein.

Salbei

»Der Salbei gilt als klassische Reinigungspflanze«, so Ebert. Seine klärende Wirkung machten sich Menschen häufig zum Reinigen von Räumen und Wohnungen zunutze. Darüber hinaus könne er helfen, sich zu konzentrieren, sagt die Kräuterexpertin.

Wacholder

Dem Wacholder werden desinfizierende Eigenschaften zu-geschrieben. In früheren Zeiten verräucherten die Menschen daher oft Wacholdernadeln oder -holz, um Krankheiten zu ver-treiben und Krankenzimmer zu reinigen.



Beifuß

Der Beifuß soll lösend wirken und damit zum Beispiel bei Trauer und seelischen Schmerzen helfen. In der traditionellen chinesischen Medizin werden bei der sogenannten Moxibus-tion Akupunkturpunkte mit Beifußkraut erwärmt.

Löwenzahnwurzel

Die Löwenzahnwurzel verbreitet beim Räuchern einen süß-lich-aromatischen Geruch, der ein bisschen an Jahrmarkt er-innert. Ein Duft, der entspannend wirkt und eine positive Stim-mung schafft.

Weihrauch und Myrrhe

Die beiden Harze wurden früher meist zusammen verräuchert. Die Myrrhe besitzt einen sehr eigenen, süßlich-erdigen Geruch. Ihr werden erdende Eigenschaften zugesprochen. Der Weih-rauch hingegen, der auch während des Gottesdienstes verwen-det wird, soll öffnen und spirituelles Erleben ermöglichen. Ihn gibt es im Übrigen in sehr unterschiedlichen Qualitäten. »Guter Weihrauch ist etwas ganz Tolles. Er muss hell, fast transparent, sein und frisch duften, nicht muffig«, so Ebert.

Fichtenharz

Die Harze heimischer Nadelhölzer können ebenfalls zum Räucher-ern verwendet werden, zum Beispiel das der Fichte. Das auch als Waldweihrauch bezeichnete Harz der Fichte verbreitet einen Waldgeruch und soll eine desinfizierende Wirkung besit-zen. Allerdings qualmt es stark, was nicht jedem liegt.

Styrax

Hierbei handelt es sich um das Harz des Storaxbaums oder des Amberbaums. Man erhält es in Form von Kohlestück-chen, die mit dem flüssigen Harz getränkt sind. »Es hat etwas Herzöffnendes, Segnendes, Friedliches«, beschreibt Ebert die Wirkung. Eine gute Kombination sei etwa mit Rose, Lavendel und Lorbeer. •

Hanke Huber