

Räuchern



GESUNDES
KREUZSTETTEN |



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Geschichte des Räucherns	3
Räuchern Grundsätzliches	3
Geruch/Geruchssinn	3
Der Prozess des Räucherns und seine Wirkung	4
Arten des Räucherns	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wo bekomme ich mein Räuchergut her?	7
Beispiele für Räucherkräuter, Harze und Hölzer	8

Impressum:

Herausgeber:

Gesunde Gemeinde Kreuzstetten

Ausgabe: 2/2026

Für den Inhalt verantwortlich:

Brigitta Colbert gemeinsam mit den Mitgliedern des Kräuterstammtisches Kreuzstetten

Kontakt:

Brigitta Colbert

brigitta.colbert@gmail.com

Tel.: +43 676 9433369

Vorbemerkung:

Wenn in dieser Broschüre von Räuchern gesprochen wird, ist nicht das Räuchern zur Konservierung von Lebensmittel gemeint.

Geschichte des Räucherns

Das Räuchern besitzt eine lange Tradition, deren Ursprünge weit in die Menschheitsgeschichte zurückreichen. Bereits aus der Altsteinzeit gibt es Funde, die darauf hindeuten, dass Menschen damals bereits räucherten. Ursprünglich war das Räuchern eng mit rituellen Handlungen verbunden. Es diente dazu, bestimmte Stimmungen zu erzeugen oder spirituelle Rituale zu begleiten. Darüber hinaus fand das Räuchern auch in der Heilkunst Anwendung, indem es genutzt wurde, um Heilungsprozesse zu unterstützen oder Räume zu reinigen. In allen Hochkulturen war das Räuchern ein fester Bestandteil des kulturellen und spirituellen Lebens, sei es zu religiösen, heilenden oder alltäglichen Zwecken.

Räuchern Grundsätzliches

„Per Fumum“ ist der lateinische Ausdruck für „durch Rauch“.

Die ursprüngliche Bedeutung von Parfum oder parfümieren ist „duftender Rauch“ bzw. „durch Rauch gewonnene Düfte“.

Geruch/Geruchssinn

Die Wahrnehmung von Gerüchen

Für die Wahrnehmung von Gerüchen ist der älteste Teil des Großhirns zuständig. Wenn Duftmoleküle beim Einatmen in die Nase gelangen, binden sie sich an spezielle Riechrezeptoren, die sich auf der Schleimhaut befinden. Diese Rezeptoren sind dafür verantwortlich, die Duftmoleküle zu erkennen und die entsprechenden Reize aufzunehmen.

Nach der Bindung der Duftstoffe an die Rezeptoren werden elektrische Signale erzeugt, die direkt an das Gehirn weitergeleitet werden. Dort findet die eigentliche Interpretation der aufgenommenen Gerüche statt. Das Gehirn ordnet die Düfte entweder bereits bekannten Erfahrungen zu oder speichert sie als neue Eindrücke im Geruchsgedächtnis. So entsteht ein individueller Katalog von Geruchserinnerungen, der sich mit jeder neuen Wahrnehmung erweitert und verändert.

Jeder Mensch verfügt über ein individuelles Geruchsgedächtnis, das zudem trainiert werden kann. Der Geruchssinn spielt eine wichtige Rolle bei der Erkennung von Gefahren, da bestimmte Gerüche beispielsweise vor giftigen Substanzen oder verdorbenen Lebensmitteln warnen. Darüber hinaus kann das Riechen Erinnerungen und Emotionen hervorrufen. Neben

diesen Funktionen hat der Geruchssinn auch eine bedeutende soziale Komponente und beeinflusst somit unser Zusammenleben und unsere Kommunikation mit anderen Menschen.

Der Prozess des Räucherns und seine Wirkung

Beim Räuchern werden verschiedene natürliche Materialien wie Kräuter, Hölzer und Harze erhitzt. Durch diesen Vorgang setzen sie ihre spezifischen Inhaltsstoffe in Form von Rauch frei. Die Intensität des entstehenden Rauchs ist dabei abhängig von der Art des verwendeten Räuchermaterials sowie vom gewählten Räucherverfahren. Der erzeugte Rauch wird über die Nase aufgenommen, wodurch der charakteristische Geruch wahrgenommen werden kann.

Im Gegensatz zu anderen Sinneseindrücken wie Tasten, Hören oder Sehen wirken Gerüche direkt auf das vegetative Nervensystem. Dieses System ist für zahlreiche Körperfunktionen verantwortlich, die nicht bewusst gesteuert werden, wie beispielsweise die Verdauung und den Stoffwechsel. Das vegetative Nervensystem verbindet den Hirnstamm und das Rückenmark mit den inneren Organen und spielt eine zentrale Rolle bei deren Regulation.

Wirkung von Kräutern, Hölzern und Harzen beim Räuchern

Wenn Kräuter, Hölzer oder Harze verräuchert werden und ihr Duft aufgenommen wird, reagiert der menschliche Körper darauf. Die Art der Reaktion hängt maßgeblich vom verwendeten Räuchermaterial ab. Verschiedene Pflanzen und Harze setzen beim Erhitzen spezifische Inhaltsstoffe in Form von Rauch frei, der über die Nase aufgenommen wird. Dieser Rauch entfaltet einen charakteristischen Geruch, der nicht nur das individuelle Geruchsgedächtnis anspricht, sondern auch unmittelbare Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem haben kann. So beeinflussen unterschiedliche Räucherstoffe jeweils auf eigene Weise das Wohlbefinden, die Stimmung oder sogar bestimmte Körperfunktionen.

Je nach ausgewähltem Räuchermaterial können daher verschiedene Wirkungen erzielt werden. Die genaue Auswirkung ist sowohl von den Inhaltsstoffen der Kräuter, Hölzer und Harze als auch vom eigenen Geruchsgedächtnis und den persönlichen Erfahrungen abhängig.

Um ein besseres Verständnis für die Wirkung verschiedener Räucherstoffe zu entwickeln, empfiehlt es sich, eigene Erfahrungen und Eindrücke während des Räucherns festzuhalten. Notieren Sie sich, in welchen Situationen Sie welche Pflanzen, Hölzer oder Harze verräuchert haben und wie Sie deren Einfluss auf Ihr Wohlbefinden oder Ihre Stimmung empfunden haben. Solche Aufzeichnungen helfen dabei, die eigenen Vorlieben und die Wirkung bestimmter Düfte besser kennenzulernen.

Die Literatur zum Thema Räuchern bietet zahlreiche Rezepte für Räuchermischungen, die als Inspiration dienen können. Dennoch ist es ratsam, sich intensiv mit den einzelnen Kräutern, Hölzern und Harzen auseinanderzusetzen und mit ihren Düften zu experimentieren. Auf diese Weise lassen sich ganz persönliche Räuchermischungen kreieren, die optimal auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Beim Räuchern in einer Gruppe sollte stets auf die Bedürfnisse und Empfindlichkeiten der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer Rücksicht genommen werden. Besonders bei Kindern empfiehlt es sich, nur sanfte Räuchermischungen zu verwenden, um eine Überreizung zu vermeiden. Nicht zuletzt sollte auch die Anwesenheit von Haustieren bei der Auswahl und Anwendung der Räucherstoffe berücksichtigt werden, da auch sie empfindlich auf bestimmte Düfte reagieren können.

Wichtig ist auch auf mögliche Allergien zu achten.

Arten des Räucherns

Räuchern mit Kohle



Foto: B. Colbert

Diese Methode eignet sich besonders für Harze und sorgt für ein intensives Dufterlebnis. Benötigtes Zubehör:

Räucherkohle, Zange, Löffel, Sand, Feuerzeug, Gefäß

Zünden Sie die Kohle an und legen Sie sie auf Sand. Nach etwa 5-9 Minuten ist die Kohle bereit, und Sie können Ihr Räucherwerk darauf platzieren.

Tipp: Verwenden Sie Sand als Isolationsschicht, wenn Sie feinere Räucherstoffe wie Rosenblüten verwenden.

Räuchern mit Stövchen



Foto: B. Colbert

Räucherstövchen: Platzieren Sie Räucherwerk oder Harze auf einem Metallsieb und zünden Sie das Teelicht an.

Tipp: Verwenden Sie bei Harzen eine Alufolie, Sand oder eine Metallplatte als Untergrund, damit die Harze nicht das Sieb verkleben und in die Flamme tropfen.

Räucherbündel



(Fuchs C. S: 28)

Die Räucherbündel werden angezündet und sollen dann glimmen.

Beim Räuchern auf der Kohle oder am Stövchen werden die Kräuter oder die Hölzer mit Harzen vermischt. Das Harz wirkt als Art Klebstoff. Harze verstärken die Effekte der Kräuter, sie wirken gemeinsam. Es ist daher darauf zu achten, dass in einer Räuchermischung nicht gegenteilig wirkende Substanzen verwendet werden.

Wo bekomme ich mein Räuchergut her?

- Sammeln von Wildkräutern
- Kräuter im eigenen Garten
- Sammeln von Harzen (von Bäumen im eigenen Umfeld z.B. Fichtenharz)
- Sammeln von Hölzern (von Sträuchern und Bäumen im eigenen Umfeld z.B. Hollunder Holz)

Manche Kräuter, Harze und Hölzer findet man in unseren Breiten nicht. Diese kann man zukaufen. Bitte immer auf zertifizierte Bioqualität und Nachhaltigkeit achten.

In der beigefügten Tabelle sind Beispiele für Kräuter, Hölzer und Harze, die verräuchert werden können, sowie deren Wirkung angeführt.

Beispiele für Räucherkräuter, Harze und Hölzer

Hinweis zur Anwendung und Wirkung

Die in der Tabelle angegebenen Wirkungen der Kräuter, Harze und Hölzer basieren auf Erfahrungswerten. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Reaktionen auf das Räuchern individuell sehr unterschiedlich sein können. Jeder Mensch nimmt Düfte auf seine eigene Weise wahr, sodass die erzielten Effekte variieren können. Die Angaben zur Wirkung können als Orientierung dienen und durch eigene Beobachtungen und Erfahrungen ergänzt werden. Es empfiehlt sich, bei der Anwendung achtsam vorzugehen und die persönlichen Reaktionen zu berücksichtigen. So kann jeder für sich herausfinden, welche Pflanzen und deren Wirkungen am besten zum individuellen Bedarf passen.

Baldrian <i>Valeriana officinalis</i>	Blüte oder Wurzel	Blüte: Beruhigend, entspannend, gleichen aus, lösen Ängste, aphrodisierend Wurzel: Aphrodisierend, , kann zu wunderbaren Träumen führen und stärkt das Innere Auge. <i>Achtung nur kl. Menge verwenden.</i>
Beifuß <i>Artemisia vulgaris bzw. Artemisia annua</i>	Blatt und Blütenspitze, kurz vor der Blüte, blühendes Kraut	Reinigt, schützt, für Übergangsrituale, heilt, vitalisiert, hilft beim Loslassen, stärkt das Weibliche, fördert Traumerleben.
Dost <i>Origanum vulgare</i>	Kraut	Muntert auf, stärkt die Nerven, macht emotional weniger angreifbar, wirkt entzündungshemmend.
Eisenkraut <i>Verbena officinalis</i>	Kraut	Erfrischend, reinigt von negativen Gedanken, fördert Mut und Selbstbewusstsein, schenkt Visionskraft, fördert die Traumarbeit.
Engelwurz <i>Angelica officinalis / Angelica archangelica</i>	Samen und Wurzeln	Erzeugt einen Lichtmantel um uns, vertreibt Ängste und dunkle Gefühle, reinigende Räucherung für alte Häuser.
Frauenmantel <i>Alchemilla vulgaris</i>	blühendes Kraut	Schützend, heilend, unterstützt weibliche Energien und Intuition.
Holunder <i>Sambucus nigra</i>	Blüten, Mark	Segnet, schützt, harmonisiert, macht Mut, hilft bei Übergangssituationen, unterstützt bei Neubeginn.
Hopfen <i>Humulus lupulus</i>	Junge Blätter, Hopfenzapfenmehl	Beruhigt, entspannt, macht gelassen, fördert Schlaf, hilft bei leichten Depressionen.
Indianer Nessel/Goldmelisse <i>Monarda didyma</i>	Blüten, Blätter	Schafft eine beruhigende Atmosphäre, hellt die Stimmung auf.
Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i>	Blüten, blühendes Kraut	Hellt die Stimmung auf, gleicht aus, beruhigt, schützt vor dunklen Energien, atmosphärisch entladend.

Kamille <i>Matricaria chamomilla</i>	Blüten	Gleicht aus, harmonisiert, reinigt, beruhigt, schenkt Geborgenheit, verhilft zur inneren Harmonie, schwächt atmosphärische Ladungen.
Kalmus <i>Acorus</i>	Wurzel	Stärkend, reinigend (Körper und Geist), Stärkung des Nervensystems bei Stress, Förderung geistiger Klarheit.
Kardamon <i>Elettaria cardamomum</i>	Samen	Erwärmend, harmonisierend, stärkt die Nerven, lindert geistige Erschöpfung
Königskerze <i>Verbascum desiflorum</i>	Blüten	Entlädt Spannungssituationen, klärend, vertreibt Melancholie und Traurigkeit, wärmend.
Lavendel <i>Lavandula angustifolia</i>	Blüten und Blätter	Desinfiziert, klärt, schafft Klarheit, belebt, ausgleichend, harmonisierend, öffnet das dritte Auge, putzt das Gehirn.
Lorbeer <i>Laurus nobilis</i>	Blätter	Reinigt atmosphärisch, tötet Keime, fördert die Traumarbeit, wirkt bewusstseinsweiternd, sorgt für klaren Kopf, schärft die Wahrnehmung.
Mädesüß <i>Filipendula ulmaria</i>	Blätter und Blüten	„Loslassen - neu beginnen“, erleichtert einen Neuanfang oder Übergang, schenkt Vertrauen, beruhigt, stimmt friedlich, wirkt aufhellend.
Minze <i>Mentha piperita</i>	Blätter und Blüten	„Klärung – Erfrischung - Reinigung“, klärt die Gedanken, stärkt die Konzentration, ist belebend.
Gewürznelke <i>Syzygium aromaticum</i>	Nelke	Herzöffnend, wärmend.
Rose <i>Rosa damascena, Rosas centifolia, Rosa gallica, Rosa rugosa</i>	Blütenblätter	Beruhigend, verbindend, besänftigend, harmonisierend, lässt uns unsere innere und äußere Schönheit wahrnehmen.
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	ganzes Kraut	Regt an, heitert auf, hilft beim Trauern und Loslassen, stärkt den Willen, reinigt, öffnet das Herz, fördert die Kreativität.
Salbei <i>Salvia officinalis</i>	Kraut	Reinigt und stärkt, klärt den Geist, neutralisiert und desinfiziert, befreit von Altlasten, stimmt auf Meditationen und Rituale ein.
Süßgras <i>Poaceae</i>	Gras	Beruhigend, harmonisierend, schafft eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit, zieht positive Kräfte an.
Veilchen <i>Viola</i>	Blüten	Beruhigend, erdend, reinigend, vertreibt negative Energien, kann euphorisierend wirken.
Wermut <i>Artemisia absinthium</i>	Kraut	Keimhemmend, reinigend, grenzt ab, ermutigt, motiviert, stärkt das Selbstvertrauen, heilt, kräftigt.

Zitronengras <i>Cymbopogon citratus</i>	Gras	Erfrischend, belebend, stimmungsaufhellend, kann helfen Müdigkeit zu vertreiben
Zimt <i>Cinnamomum cassia/aromaticum</i>	Rinde	Kräftigend, anregend, bringt warme, abgerundete Energie, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit.

Adlerholz <i>Aquilarid malaccensis</i>	Laubbaum in Südostindien und Nord-Ost Indien beheimatet. Stimulierung der Lebensenergie, beruhigt die Seele, Stärkung von spirituellen Verbindungen.	
Benzoe <i>Styrax tonkinensis</i>	Harz aus den Bäumen - Styrax tonkinensis und Styrax benzoin. Wirkt entspannend, harmonisierend, fördert die Klarheit des Geistes.	
Bernstein <i>Succinit</i>	Fossiles Harz aus verschiedenen Pflanzen. Reinigend, klärend, beruhigend, entspannend, hilfreich bei einem Neubeginn, loslassen alter Muster.	
Copal blanco; Copal negro	Copal ist eine Sammelbezeichnung für Baumharze verschiedener botanischer Herkunft. Energetisch reinigend, klärend, schützend.	
Dammar weiß	Harz von Laubbäumen aus der Familie der Flügelfruchtgewächse die in Indien und im malaiischen Archipel beheimatet sind. Stimmungsaufhellend, gegen Traurigkeit, Schwermut, reinigend, schützend.	
Drachenblut	Rotbraunes Harz welches vom südamerikanischen Drachenbaum (Croton lecheri) gewonnen wird. Erdend, reinigend, beruhigend.	
Fichtenharz <i>Picea abies</i>	Entfernt negative Energien, heilt seelische Wunden, beruhigt, arbeitet altes auf.	
Hagar	Harz des Commiphora erythraea - einem Balsambaum. Reinigend, schützend, schärft die Sinne, fördert die Intuition und Inspiration.	
Mastix Chios	Harz des Mastix Strauches (Pistazia lentiscus). Energetische Reinigung, Stärkung der geistigen Kräfte, hellt die Stimmung auf.	
Myrrhe <i>Commiphora myrrha</i>	Harz des Myrrhe Baums – Balsamgewächs in Somalia. Erdet, reinigt, Antistress Hilfe, verkörpert das Weibliche.	
Palo Santo	Holz des Bursera Graveolens beheimatet in den Anden. Reinigend, beruhigend, vertreibt negative Energien, schafft eine harmonische, entspannte Atmosphäre.	
Sandelholz <i>Santalum album</i>	Beruhigend, angstlösend, entspannend, fördert Ruhe und Gelassenheit, lindert Stress,	
Weihrauch <i>Boswellia sacra/olibanum</i>	Harz des Weihrauchbaumes. Keimtötend, enthält etw. THC, desinfizierend, wundheilend, entzündungshemmend, verkörpert das Männliche.	

Quellenangaben

Nitschke Adolfine „Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen“ (5. Auflage, 2021)

Fuchs Christine „Räuchern mit heimischen Pflanzen“ (2011)

Räuchern mit heimischen Kräutern Petra Regner-Haindl www.genusswelten.wordpress.com