

„...wird es zu kalt, zünde ich ein Feuer an,  
denn ich habe eine Feuerstelle;  
der Mensch braucht das Feuer:  
Die Menschen in Europa haben  
nur dann ein Feuer, wenn ihr Haus brennt.  
ihre Seelen verkümmern,  
da sie kein Feuer sehen.  
Wie oft brennt schon ein Haus  
und wer nimmt sich dann die Zeit  
friedlich in die Flammen zu schauen?“  
( Janosch, aus Merian, Kanarische Insel )

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

## Das Räuchern

Das Räuchern kann man als die Wiege der heutigen Aromatherapie betrachten und das Wissen darum reicht bis in die Steinzeit zurück. Beim Verbrennen von verschiedenen Hölzern und anderen Pflanzenteilen nahmen bereits die Höhlenmenschen an ihrer Feuerstelle, welche vor allem zum Wärmen gedacht war, unterschiedlichste Gerüche wahr und konnten mit der Zeit die Wirkung des Rauches auf Geist und Körper spüren.

**„Wichtige Dinge verschwinden nicht. Sie schlummern scheinbar in der Tiefe. Doch wenn ihre Zeit wieder gekommen ist, erwachen sie und erscheinen, wie neu.“**

(Susanne Fischer-Rizzi)

Das uralte Wissen um das Räuchern kann in unserer hektischen, stressgeprägten Lebensweise hilfreich sein und kann uns unterstützen innezuhalten.

Beim Räuchern werden viele unserer Sinne angesprochen. Die Nase nimmt die aromatischen Inhaltsstoffe auf. Unsere Augen beobachten den aufsteigenden Rauch und sein phantasievolles Figurenspiel. Wir spüren die Wärme des Feuers. Das Räucherwerk selbst, der Mörser sowie Sand und Räucherkohle nehmen wir über den Tastsinn wahr.

Wie bereits erwähnt, das Verbrennen von Kräutern, Hölzern und Harzen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Räuchern dient der Reinigung und dem Schutz und somit dem Erhalt der Gesundheit, Erkennen und Heilen von Krankheit und der spirituellen Weiterentwicklung. In den meisten Religionen wird beim Gottesdienst oder beim Gebet geräuchert. Diese Räucherungen sind vielen Menschen noch bekannt. Aber Räuchern kann viel mehr. Wie bei den ätherischen Ölen, werden die Duftmoleküle über die Atemluft aufgenommen und gelangen über die Lunge direkt in den Blutkreislauf. Die durch den Rauch freigesetzten Pflanzenwirkstoffe werden von unserem Riechnerv direkt in unser limbisches System weitergeleitet. Das ist jener Teil unseres Gehirns, in dem unsere Gefühle und Erinnerungen gespeichert werden. Dort befindet sich auch unsere Hormonschaltzentrale und Sitz unseres vegetativen Nervensystems.

### Zu welchem Zweck wird heute geräuchert?

Räucherungen dienen vor allem der Reinigung. Die Raumluft wird desinfiziert, die Atmosphäre von negativen Energien befreit, die Gedanken geklärt. Ebenso vermögen sie zu beruhigen, zu energetisieren, zu schützen und unser Bewusstsein zu erweitern.

## Waldweihrauch

Als Waldweihrauch werden die balsamisch duftenden Harze unserer Nadelbäume bezeichnet. Der Waldweihrauch war schon lange in Gebrauch, ehe die orientalischen, stark duftenden Weihrauchsorten in den Handel kamen und er behielt für das einfache Volk seine Bedeutung. Die Harze der einheimischen Nadelbäume, wie Fichte, Kiefer und Tanne haben desinfizierende und wundheilende Wirkung. Wir können den Waldweihrauch bei einem Spaziergang durch den Nadelbaumwald selbst sammeln, indem wir das Harz mit einem Messer von der Rinde abkratzen. Die warme Jahreszeit eignet sich dafür am besten, da durch die höhere Verdunstung der Wassergehalt im Harz besonders niedrig ist. Der balsamische Duft des Waldweihrauchs kommt am besten zur Geltung, nachdem das Harz ein Jahr getrocknet wurde.

Wer noch mehr über einheimische und orientalische Räucherpflanzen erfahren möchte, den darf ich meine zwei Räucherworkshops im November ans Herz legen. **Eintauchen in die faszinierende Welt des Räucherns, sein Räucherwissen auffrischen und erweitern, eine individuelle Räuchermischung erstellen, Kräuterbüschel binden!**

### Termine

**Freitag, 9. November** 2018  
und **Samstag 24. November** 2018,  
jeweils von 18.00-21.00 Uhr, in der  
Umgebung von Salzburg.

Vorschau Aromaworkshop  
**Duftende Weihnachtsgeschenke**  
am Dienstag 11. Dezember ab 18.00  
Uhr in meiner Praxis.

Anmeldung unter [info@aromapraxis.eu](mailto:info@aromapraxis.eu)  
oder unter **0664 2816869**.



Aromabrief  
Mag. pharm. Ute Pröll-Strobl