

**Körper, Geist & Seele**

Claudia & Hans **Dirnberger**

# Räuchern mit den Schätzen der Natur

**Altes Wissen – neu erleben**

**Dort-Hagenhausen-Verlag**

# Wie räucherten unsere Ahnen?

Geräuchert wird schon seit die Menschen mit Feuer umzugehen lernten. Feuer gab es immer schon. Es entzündete sich durch Blitzeinschläge oder auch bei Vulkanausbrüchen, wütete als Waldbrände. Dieses Feuer lernten die Menschen zu nutzen und sorgsam achteten sie darauf, dass das Feuer in ihren Feuerstellen nicht mehr ausging. In den Wäldern sammelten sie Hölzer, um das Feuer zu nähren, auch wenn Waldwirtschaft, wie wir sie kennen, erst viel später betrieben wurde.

Obwohl Feuer auch zerstören kann, war es unseren Ahnen heilig. Denn es gehörte zum natürlichen Kreislauf der Natur. Das Feuer wärmte sie, Nahrung wurde gekocht und es hielt wilde Tiere fern. Das Fleisch von der Jagd, das sie in ihrer Höhle oder im Unterstand aufhängten, konnte durch den aufsteigenden Rauch länger haltbar gemacht werden. Von dieser Technik Fleisch zu konservieren, die sehr lange verbreitet blieb, zeugen die Rauchhäuser in den Freilichtmuseen. Modernisiert wurde diese Art der Fleischkonservierung schließlich durch die heutigen Räucheröfen.

Im aufsteigenden Rauch sahen die Menschen aber immer schon auch eine Verbindung zum Himmel. Mit dem Rauch schickten sie ihre Wünsche und Gebete nach oben. So war die Feuerstelle von Anbeginn an der Treffpunkt für rituelle magische und religiöse Handlungen. Um das Feuer sitzend wurde Alltägliches und Wichtiges besprochen. Die Menschen erkannten bald, dass z.B. Nadelhölzer nicht nur eine angenehme Wärme abgeben, sondern auch innerlich wärmen. Wohingegen andere Hölzer, wie zum Beispiel das Buchenholz, nur äußerlich wärmen, der Buchenrauch dafür aber den Kopf zum Denken freimacht.

So räucherten unsere Vorfahren durch das, was sie der Glut beigaben und womit sie das Feuer nährten: ob harziges Holz, Zweige, getrocknete Gräser, Kräuter oder andere Pflanzenteile. Sie spürten bald die heilende und gesundheitsfördernde Wirkung des entstehenden duftenden Rauchs.

Die Sippenmitglieder beobachteten, welche Stimmung am Feuer herrschte, und entsprechend legten sie Räucherwerk in die Glut. Sei es, um besser durchatmen zu können, sei es, um einen Husten zu mildern, als Dankesritual, stimmungsaufhellend, keimtötend, als Linderung für schmerzende Glieder oder auch um nach einer lebensbedrohlichen Situation wieder zur Ruhe zu kommen. Für Visionen darüber, was das kommende Jahr bringen würde, räucherten sie halluzinogen wirkende Kräuter.

# Warum wird geräuchert?

- Räuchern verbindet uns mit unseren Wurzeln.
- Weil es gut für Körper, Geist und Seele ist.
- Man räuchert zu rituellen und zeremoniellen Anlässen,
- zum Stressabbau und zur Entspannung,
- zum Dank und Segen,
- zur energetischen Reinigung von Haus und Hof,
- zur Unterstützung bei Krankheit,
- bei Trauer und in Loslassprozessen,
- zur Harmonisierung und um die Stimmung zu heben,
- als Liebesräucherungen,
- um ein Tief zu überwinden,
- um einen klaren Kopf zu bekommen,
- in allen Lebenslagen,
- eben täglich, wenn einem danach ist.





## Wildrose (*Rosa*) – Familie der Rosengewächse

**Volksnamen:** Hundsrose, Heckenrose, Hagrose, Hagedorn, Hetschipschi, Apothekerrose.

**Wissenswertes:** In welcher Zeit oder an welchen Ort man auch lebt, die Botschaft der Rose versteht jeder. Immer schon war die Rose dem Schönen, der Liebe und den Frauen gewidmet. Sie gilt in allen Kulturen als Königin der Blumen. Bei uns heimisch sind Hundsrose, Heckenrose und Essigrose.

Die Germanen und Kelten umrandeten ihre Begräbnisstätten mit der Heckenrose. Ein Symbol für die weiterlebende Seele. Wenn die Heckenrose auch in ihrer Farb- und Duftvielfalt mit den heutigen Züchtungen nicht mithalten kann, war sie mit ihren 5 Blütenblättern, die eine leichte Herzform zeigen, für unsere Vorfahren doch das Maß aller Dinge an Schönheit und Erhabenheit.

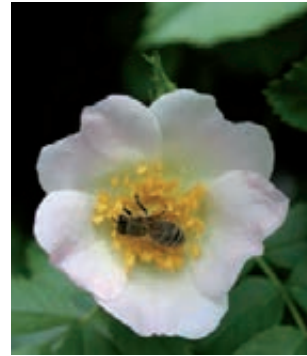
Die Rosenblüten oder -knospen bringen Segen in jedes Haus und verbreiten einen Hauch von Harmonie. Die Rose darf in keiner Liebesräucherung fehlen, sie unterstützt die Frau in ihrer Weiblichkeit und nimmt dem Mann die Schüchternheit, sodass er seine Gefühle besser zeigen kann.

Rosenblüten und Hagebuttenfrüchte sind gut für die Leber und die Nieren. Hagebutten waren in einer Zeit, als es noch keine exotischen Früchte wie Zitronen oder Orangen auf dem Speiseplan gab, durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt für die Ernährung von großer Bedeutung. Heute findet man die Hagebutte als Basiszutat in jedem Fruchtee. Vögel lieben die Hagebutten als Futterquelle im Herbst. Rosenblüten als Tee zubereitet helfen bei Überreiztheit, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen und Wechseljahresbeschwerden.

Wildrosen findet man in ganz Europa bis in Höhenlagen von 1700 m, sie wachsen strauchartig an sonnigen Plätzen, in Wildhecken, an Waldrändern und Böschungen. Ihre ungefüllten, fünfblättrigen Blüten sind weiß bis hellrot und haben einen zarten Duft. Sie tragen Stacheln an den Trieben. Wildrosensträucher können bis 6 m hoch werden. Es gibt 200 Unterarten der Wildrose, die sich in Farbe, Blühzeit und Wuchs unterscheiden. Die bei uns verbreitetsten sind die Hundsrose (*Rosa canina*), die Feldrose (*Rosa arvensis*) und die Essigrose (*Rosa gallica*).

**Sammelzeit:** Im Juni, wenn die Blüten voll erblüht sind, am besten zur Sommer-sonnenwende, sammelt man morgens bis 10 Uhr.

**Wirkung beim Räuchern:** Die Wildrose stärkt das Selbstwertgefühl und harmonisiert, sie öffnet das Herz und hilft sich zu verzeihen und sich selbst anzunehmen. Sie beruhigt, entspannt, bringt Zuversicht und fördert die Lebensfreude.



# Räucherhilfe *bei* Stress

Unsere Zeit ist geprägt von Stress. Er bleibt kein vereinzelt auftretendes Gefühl, sondern droht zu einer Art Alltag zu werden. Selbst Freizeitaktivitäten, die eigentlich dabei helfen sollen, wieder runterzukommen, zu entspannen, scheinen ihn zu nähren. Wäre es vielleicht sinnvoller, nichts zu tun, sich hin und wieder bloß zu Hause bequem hinzusetzen? Das Handy ausgeschaltet, nicht erreichbar, das Radio bleibt aus, der Fernseher ebenso, nur man selbst sein. Im Park oder Wald spazieren gehen, fernab von Hektik und Stress, nichts tun, den Vögel lauschen, den Duft einer Pflanze wahrnehmen, höchstens nebenher ein bisschen Räucherwerk sammeln. Urlaub ohne all inclusive tägliches Animationsprogramm, sondern rundum entspannt, zum Beispiel auf einem Bauernhof, auf einer Alm ... wirkliches Abschalten.

Oder können wir das nicht mehr, können wir die Ruhe nicht mehr genießen, brauchen wir wirklich ständig Beschallung?

## **Erlebnisbericht**

Ich erinnere mich gerne an unseren Urlaub auf einem Bauernhof in Kärnten, hoch oben. Er lag am Ende einer Sackgasse, von dort ging es nicht mehr weiter. Obwohl wir selbst sehr ruhig wohnen und andere bei uns Urlaub machten, war bei uns ständig was los. Mein Mann arbeitete im Turnus und nebenbei musste noch die Landwirtschaft gemacht werden. Für mich waren Landwirtschaft und Gästevermietung Neuland, doch sobald mein Mann in der Arbeit war, musste ich alles alleine schaffen. Wen wundert es da, dass wir oft überfordert waren. Doch in jenem Urlaub erlebten wir eine tiefe Ruhe, wanderten im Wald, suchten Pilze, die wir zu Mittag zubereiteten. Wir fischten und zündeten uns abends ein Lagerfeuer an, um die gefangenen Fische darüber zu grillen. In die verbleibende Glut gaben wir die gesammelten Fichten- und Tannenäste, an denen Harz klebte. Sofort umhüllte uns ein erdiger, waldiger Duft. Es war der schönste Erholungsurlaub, den wir je hatten. Wir kamen gestärkt zurück, obwohl es nur ein paar Tage gewesen waren.



## ALLTAGSSTRESS

In der Firma war heute viel zu tun, nun ist man schon wieder eine Stunde später dran, eigentlich wollte man noch einkaufen, bevor die Kinder abgeholt werden müssen, doch nun bleibt der Kühlschrank zu Hause leer. Der Wäschekorb quillt über, wo kommt das nur alles her, der Inhalt des Kleiderschranks scheint doch auf dem Bügelwäschestapel zu liegen. Die Kinder quengeln, aus welchen Resten könnte ich bloß noch was zu essen zaubern? Prompt klingelt das Telefon und die Oma möchte gemütlich wissen, wie's der Familie geht, beklagt sich, dass man sie nie anrufe. Für morgen hat sich Besuch angesagt. Wie früh öffnet der Supermarkt? Kuchen backen, putzen ... jede Menge Arbeit ist noch zu erledigen. Für abends steht ein Elternabend im Terminkalender, doch eigentlich wäre heute mein Saunetag. Schaffe ich beides? Mal wieder ist derart viel los! Ich bin total durch den Wind. Wie finde ich bei all dem meine innere Ruhe wieder?

### Räuchervorschlag Alltagsstress

1 Teil Johanniskraut  
1 Teil Beifuß  
1 Teil Alantwurzel  
¼ Teil Styrax

Für eine entspannende Räucherung zünden Sie sich das Stövchen oder die Kohle an und geben Sie das Räucherwerk drauf. Stellen Sie es in Ihre Nähe auf einen Tisch, legen Sie sich auf die Couch, genießen Sie den Duft und entspannen Sie sich.  
Hilft, vom Alltagsstress loszulassen, entspannt und bringt Freude.



## MEHR HARMONIE

Eine große Familienfeier steht an. Alle treffen mal wieder aufeinander, die ganze Verwandtschaft, also auch Menschen, die sich untereinander nicht mögen. Die Gastgeber freuen sich, dennoch keimt Sorge. Wie wird es wohl werden? Werden Sticheleien oder gar Streitereien die Feier verpatzen? Wie kann ich dafür sorgen, dass es ein harmonischer Abend wird?

### Räuchervorschlag Mehr Harmonie

1 Teil Johanniskraut  
½ Teil Styrax  
½ Teil Rosenblüten  
½ Teil Mariengras

Zünden Sie gleich zu Beginn das Stövchen an und geben Sie regelmäßig wieder Räucherwerk darauf, den ganzen Abend hindurch.  
Bringt ein harmonisches und ausgeglichenes Miteinander, sorgt für eine entspannte Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen können.





## Ritual für Walpurgis

- 1 Teil Muskatel-  
lersalbei
- 1 Teil Rose
- 1 Teil Mariengras
- 1 Teil Kiefernharz

Gehen Sie alleine und ganz bewusst barfuß durch die Natur und suchen Sie sich ein paar frische Grünpflanzen, die Sie als Mädchen oder Frau als Haarkranz tragen möchten. Labkraut eignet sich gut für den Kranz und verschiedene Blüten wie Gänseblümchen als Dekoration. Machen Sie selbst Lagerfeuer, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, oder nehmen Sie an einem Jahreskreisfest teil. Feiern Sie mit Ihren Freunden, Ihren Liebsten, spüren Sie die Lebendigkeit, die Lust am Sein, tanzen und trommeln Sie, machen Sie Musik und genießen Sie das Leben in vollen Zügen. Tanzen Sie um die Feuerstelle und geben Sie immer wieder Räucherwerk auf die Glut.

## REGISTER

- Alant 54f, 79, 80, 81, 82, 86, 87,  
91, 95, 96, 100, 105, 109, 123,  
130, 132
- Alraune 34, 55f
- Baldrian 30f, 85, 87, 88
- Bartflechte 31f, 80
- Beifuß 32f, 52, 79, 84, 93, 103,  
112
- Berufkraut 33f, 89, 90, 93, 107
- Bilsenkraut 34f, 56, 125, 129
- Buche 11, 61, 100, 120
- Buchs 62f, 80, 81, 127
- Dost 30, 36, 87, 89, 90, 108, 110,  
132
- Efeu 37, 122, 128
- Eibe 63f, 103, 104, 120, 121, 122,  
124, 127
- Eisenkraut 38f, 53, 84, 88, 89, 93,  
97, 99, 100, 107, 109, 130
- Engelwurz 6, 56f, 75, 76, 77, 84,  
85, 86, 87, 89, 90, 92, 93, 96, 97,  
103, 104, 108, 121, 127, 133
- Fichte 31, 64f, 77, 78, 80, 88, 91,  
94, 121, 122, 123, 132
- Holunder 39f, 67, 100, 103, 120,  
121
- Johanniskraut 40f, 80, 81, 84, 87,  
92, 95, 96, 98, 100, 106, 110,  
112, 113, 123, 132
- Kalmus 57f, 92, 99, 102, 109
- Kiefer 66, 84, 88, 92, 106, 107,  
128
- Königskerze 41f, 92, 93, 96, 97,  
99, 102, 112, 130, 132
- Lavendel 42f, 52, 85, 87, 88, 111,  
114, 127
- Mädesüß 43, 86, 91, 92, 114, 125
- Mariengras 44, 82, 91, 92, 98,  
127, 128, 132
- Minze 44f, 88, 93, 97
- Mistel 45f, 81, 91, 92, 93, 96, 122,  
125
- Quendel 46f, 76, 86, 97, 106, 109,  
111, 126, 132
- Rainfarn 47f, 82, 97, 108, 109,  
110, 111, 112,
- Rose 6, 42, 49, 76, 77, 82, 87, 91,  
92, 93, 96, 97, 98, 100, 104,  
109, 113, 121, 124, 128, 129,  
132
- Rotbuche 61
- Salbei 50, 76, 85, 88, 91, 106, 110,  
126, 128, 129
- Schafgarbe 51, 82, 85, 92, 99,  
100, 102, 114, 122, 125, 127,  
128, 132
- Wacholder 6, 12, 44, 54, 67, 75,  
76, 78, 80, 99, 100, 102, 105,  
120, 121, 126, 127
- Weihrauch 6, 12, 54, 59f, 65
- Weißdorn 68, 96
- Wermut 32, 47, 52, 82, 89, 106,  
107, 109
- Ysop 53, 79, 81, 84, 89, 91, 93,  
96, 106

## STICHWORTREGISTER

- Alpträume 85
- Anzündler 19, 20
- Berufen 33, 34, 107,
- Burnout 82
- Dank 6, 11, 12, 17, 44, 76, 120,  
121, 122, 133
- Depression 81
- Elektrosmog 112
- Entspannung 18, 31, 35, 42, 49,  
66, 82, 95, 98, 100, 113
- Erkältung 80
- Feuerstelle 11, 18, 128, 134
- Fruchtbarkeit 32, 44, 45, 46, 62,  
68, 127, 128, 130
- Füße 78f
- Gliederschmerzen 78
- Harnwege 79
- Harze 23, 59f, 61f,
- Haus 6, 12, 17, 18, 31, 30, 33, 37,  
39, 40, 45, 47, 49, 52, 54, 56, 60,  
62, 65, 67, 74ff, 122, 123, 130
- Holzglut 18
- Husten 80
- Imkerei 30, 43, 126
- Insekten 111
- Kind 33, 35, 36, 38, 39, 42, 46, 47,  
48, 50, 41, 56, 59, 60, 64, 66, 76,  
83ff, 107, 114, 132
- Konzentration 45, 47, 50, 60, 65,  
86, 87, 88, 99
- Lagerung 24
- Lernen 88
- Liebe 35, 37, 38, 44, 45, 48, 49,  
56, 68, 128, 129
- Loslassen 33, 43, 64, 84, 86, 96,  
120, 124, 125
- Mobbing 34, 36, 41, 73, 10734,  
36, 41, 73, 107
- Mondfeste 114
- Mut 33, 36, 43, 46, 47, 52, 52, 90,  
91, 93, 97, 109, 126
- Nadeln 23
- Neumond 38, 46, 114, 120
- Ohrenbeschwerden 79
- Orakeln 56, 61, 114, 124f,
- Pubertät 92
- Räucherbügeleisen ,18, 74
- Räucherbüschel 18, 24, 32, 74,  
130
- Räucherkohle 19
- Räucherpfanne 16, 77
- Räucherschale 19, 74, 78, 79
- Räucherstövchen 20
- Reinigung 12, 17, 33, 47, 67, 74ff,  
123, 130
- Sammeln 22
- Scheidenpilz 79
- Scheidung 93
- Schlaf 15, 30, 35, 38, 42, 47, 49,  
51, 52, 55, 58, 79, 85, 87, 122
- Schreck 102
- Segen 17, 32, 33, 41, 43, 44, 46,  
49, 53, 66, 76, 77, 123
- Selbstwertgefühl 43, 49, 89, 90,  
93, 97, 110
- Sonnenfeste 114
- Stress 15, 17, 41, 42, 50, 51, 55,  
73, 84, 93, 94ff, 108, 112, 113
- Tinnitus 79
- Tod 102f
- Trauer 17, 33, 47, 66, 102, 103
- Trocknen 24
- Unruhe 30, 31, 46, 86, 87
- Wetterpflanzen 123
- Work-Life-Balance 99
- Wurzel 18, 23, 24, 54ff
- Zunderschwamm 18, 61, 123

## BILDNACHWEIS

Andrea Bregar: S. 136 rechts

Claudia Dirnberger: U1, U4 rechts, S. 4, 5 alle, 7, 8/9, 10, 13, 19, 21 alle, 28/29, 30, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 69, 70/71, 72, 87, 89, 90, 95, 98, 104, 111, 116/117, 118, 124, 127, 129, 131, 135, 136 links, 137 alle

Christian Ecker: S. 83

Fotolia: U4 links, mitte, S. 16/17, 23, 25, 32, 33, 34, 37, 43, 44 unten, 45, 59 unten, 60, 63, 65, 81, 101, 113, 121

Gärtnerei Strickler, Alzey: S. 44

living4media: S. 15

Silke Stöckl: S. 31

Stockfood: S. 27

Wikimedia: S. 53 (Holger Casselmann), 55 (Esculapio), 57 (Mokkie), 59 oben (Mauro Raffaelli), 61, 62 (Böhringer), 64 (Unreife Kirsche), 66 (Nova), 67 (eaglestein), 68 (Jojan)

### Haftungsausschluss

Die angegebenen Räuchervorschläge und Erklärungen wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und geprüft, sie dienen allerdings nur zur Unterstützung, nicht zur Krankheitsbehandlung. Weder die Autoren noch der Verlag haften für Schäden oder übernehmen Garantien.

ISBN 978-3-86362-045-5

Gestaltung, Bildredaktion und Satz:

Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Räuchervorschläge dieses Buchs wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft  
Dort-Hagenhausen-Verlag-GmbH & Co. KG, München

Printed in Austria 2015

Verlagswebsite: [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.de)





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.d-hverlag.de](http://www.d-hverlag.de).