



*Rituelles Räuchern*

# Für Wohlgefühl, Harmonie und Lebensenergie

Es ist alter Brauch, aromatische Kräuter, Blüten, Hölzer, Wurzeln und Harze anzuzünden und verglimmen zu lassen. Auch heute noch hilft uns das Räuchern, wenn wir etwas Seelenbalsam brauchen, besser schlafen wollen oder die neue Wohnung von alten Energien befreien möchten. Zur inneren Einkehr und Vorbereitung aufs neue Jahr eignet sich das Räuchern vor allem zur Wintersonnenwende.

TEXT: ANNEROSE SIECK



**D**as Entzünden von Räuchermitteln gehört zweifellos zu den weltweit ältesten rituellen Praktiken. Wahrscheinlich räucherten bereits die urzeitlichen Höhlenbewohner ihre Behausungen aus, um schlechte Gerüche zu vertreiben. Räucherrituale stärken seit jeher die Verbundenheit des Menschen mit der Natur, in deren Kreislauf er eingebunden ist. Im alten Ägypten sorgte ein Räuchermeister dafür, Pharaonen und Götter mit dem richtigen Rauchwerk – meist Weihrauch und Myrrhe – zu beglücken, und im antiken Rom war es üblich, Wünsche zusammen mit dem duftenden Rauch von Lavendel oder Oregano gen Himmel zu den Göttern zu senden. Die Griechen schätzten den Duft von Pinien und im Heiligtum von Delphi diente der Rauch für Orakel und Weissagungen. Noch heute entzünden Hindus als Opfergabe an die Götter Räucherstäbchen in den Tempeln, und die japanischen Zen-Buddhisten zelebrieren das „Koh-Doh“ (den Weg des Duftes), wenn sie meditieren. Noch heute wird in katholischen Kirchen für den Wohlgeruch und zur Klärung Weihrauch verräuchert. Das



Verglimmen von aromatischem Rauchwerk hatte und hat auch einen pragmatischen Grund: die Reinigung. Als im Mittelalter die Pest in Europa umging, wurde in den Städten mit Wacholder geräuchert, um großflächig zu desinfizieren und die Seuche einzudämmen. Ein Großteil dieses überlieferten Wissens ist in Vergessenheit geraten, doch mittlerweile entdecken wir wieder, dass Räucherrituale eine gute Gelegenheit sind, achtsam innezuhalten, Atem zu holen, sich bewusst von etwas zu verabschieden oder Blockaden zu lösen.

**Während der Rauhnächte ist das Räuchern auf dem Hof der Familie Ramstetter Tradition. Mensch und Tiere sollen damit vor Krankheiten geschützt werden.**

**Räuchern in den magischen Rauhnächten**  
Traditionell eine beliebte Räucherzeit sind die zwölf Rauhnächte zwischen Heiligabend und dem Dreikönigstag. In dieser Zeit stehen nach altem Volksglauben die Tore zur „Anderswelt“ offen, böse Mächte und Geister treiben ihr Unwesen und die Seelen der Toten finden Zugang zur Welt der Lebenden. Wenn an Silvester die sogenannte Wilde Jagd begann, flog die archaische Göttin Holle (in anderen Regionen auch Berchta, Perchta oder Freyja genannt) mit ihrem

FOTOS: Molkerei Berchtesgadener Land

## RAUCHMITTEL UND IHRE WIRKUNG



**Alantwurzeln**  
bringt Lebensfreude zurück und euphorisiert, beruhigt bei Anspannung und Stress



**Baldrianwurzel**  
fördert die Gelassenheit und den Schlaf



**Beifuß**  
desinfiziert, löst Ängste, hilft beim Loslassen



**Eisenkraut**  
schenkt Klarheit, fördert die Kreativität



**Engelwurz (Wurzel)**  
löst Ängste, erdet und stabilisiert



dabei ein altes Eisenbügeleisen, Kohle, Weihrauch und die Kräuter aus den geweihten Kräuterbüscheln von Maria Himmelfahrt. Im Anschluss an das Räuchern am Dreikönigstag werden die Räume mit Weihwasser besprüht und die Tiere bekommen gesegnetes Salz ins Futter.

Die Rauhächte (und Tage) sind eine Zeit der Stille, eine Zeit des Rückzugs, eine Zeit der Rück- und Vorbesinnung. Ein Räucherritual kann helfen, aus dem Rad auszubrechen, Altes loszulassen und Platz für Freude und neue Hoffnung zu schenken. Auch wer alte Glaubenssätze und unliebsame Verhaltensweisen loswerden möchte, kann dies mit einem Rauchritual verbinden.

**Wie die Düfte wirken**

Was früher als Botschaft an die Götter und zum Schutz vor Bösem gedacht war, wird heute gern zur Entspannung eingesetzt, zur inneren Einkehr und Fokussierung, zur Anregung von Kreativität und Fantasie. Auch in problematischen Lebenslagen, in Krisen- und Krankheitszeiten kann ein Räucherritual mit stimmungsaufhellenden, beruhigenden und klärenden Bestandteilen aus der Natur unterstützen. Räuchermittel

**Von der Stube bis zum Stall: Geräuchert wird mit einem heißen Bügeleisen, das gefüllt ist mit Kohle, Weihrauch und Kräutern.**

Totenheer durch den Himmel und versetzte jeden in Angst und Schrecken. Um sie gütlich zu stimmen, schreibt Caroline Deiß in ihrem Buch „Geheimnisvolle Rauhächte“, wurden das Harz von Fichten, Tannen und Kiefern sowie würzige Wacholderbeeren geräuchert. In einer Zeit, in der unsere Vorfahren noch naturverbunden im Wechsel mit den Jahreszeiten lebten, es im Winter früh dunkel wurde und kein Licht die Wege erhellte, es oft schneite, stürmte und in den Bäumen verdächtig knackte, glaubten die Menschen, sich

nur mit Rauchwerk vor den Gefahren, die von den finsternen Mächten ausgingen, schützen zu können. In der Alpenregion blieb der Brauch, zwischen den Jahren Haus, Hof und Stall zu räuchern, um Mensch und Tier vor Krankheiten zu schützen, zu segnen und alte, negative Energien zu verbannen, weitgehend erhalten. So auch auf dem Naturland-Hof von Martina und Josef Ramstetter aus Teisendorf, die wie viele der 1.800 Landwirt\*innen der Molkerei Berchtesgadener Land dem Ritual folgen. Ihre wichtigsten Utensilien sind



**Fichtenharz**  
wirkt keimtötend,  
belebend und  
stärkt das  
Selbstvertrauen



**Johanniskraut**  
hellt die Stimmung  
auf, öffnet den Geist,  
schenkt Wärme und  
Geborgenheit,  
baut Spannung ab



**Kalmuswurzel**  
kräftigt die  
Nerven,  
hilft bei  
Erschöpfung



**Kardamom**  
baut auf,  
belebt und  
erwärmt



**Lavendel**  
wirkt ausgleichend,  
harmonisierend,  
beruhigend,  
klärend  
und kühlend

sind effektiv darin, ein Gefühl von Harmonie und Gelassenheit herzustellen, Stress, Angst und Traurigkeit abzubauen. Auch der reinigende Effekt spielt eine Rolle. Vor dem Einzug in eine neue Wohnung ist es eine schöne Zeremonie, etwaige negative Energien durch ein Räucheritual aufzulösen. Wenn nach einem Streit dicke Luft in den eigenen vier Wänden herrscht, sorgen Räucherdüfte für Harmonie, neue Impulse und eine gute Aura.

Woran liegt das? Da ist zum einen das Ritual selbst, mit dem Sie bewusst eine Pause im Alltag einlegen. Beim Blick in Glut und Rauch kommen Sie zur Ruhe und können tief durchatmen. Und dann sind da die Düfte. Beim Verbrennen und Verglühen von Kräutern, Blüten, Hölzern und Harzen werden Duft- und Wirkstoffe – ätherische Öle – freigesetzt, die Geist und Körper unmittelbar beeinflussen. Duftsignale gelangen über die Nase in das limbische System und in andere Gehirnzentren und beeinflussen unsere Gefühle sowie viele Körperfunktionen. Auf diesem Weg lassen sich seelische und körperliche Heilreaktionen hervorrufen. Räuchermeisterin Annemarie Zobernig geht in ihrem Buch „Räuchern für die

  
vgl. unser  
Beitrag über  
**Aromatherapie**  
in BIO 2/21

Seele“ sogar noch einen Schritt weiter, wenn sie schreibt: „Über den Geruchssinn nehmen wir nicht nur die Wirk- und Duftstoffe einer Pflanze auf, sondern auch ihre Charakterzüge und Wesensinformationen – das heißt die Art und Weise, wie die Pflanze gelernt hat, zu überleben und sich zu verbreiten. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine offene Wahrnehmung, das bedeutet, sich nicht nur auf seinen Verstand oder Informationen aus Büchern zu verlassen, sondern auch auf die Intuition, das Herz- und das Bauchgefühl.“

**Was braucht man zum Räuchern?**

Am besten suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, das Sie sich nach Ihren Vorstellungen, mit einer Kerze, ein paar Blumen, einem schönen Bild gestalten. Es sollte ein Wohlfühlplatz, ein kleiner Tempel sein, in den Sie sich gern zurückziehen. Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind, schalten Sie das Smartphone aus und verbannen Sie andere Möglichkeiten der Ablenkung. Denn Räuchern ist ein achtsames Ritual – eine besondere Handlung außerhalb des Rahmens des Alltäglichen. Legen Sie fest, was Sie erreichen möchten, denn

danach richtet sich auch die Auswahl der Rauchmittel. Sie möchten Stress abbauen, besser schlafen können, Ihre Gedanken zentrieren? Oder Ihre Meditation mit einem förderlichen Duft begleiten – Räucherstoffe können kraftvolle Hilfsmittel für die Reise in die Tiefendimension der Seele sein. Sie möchten Ihr Zuhause von einem schlechten Karma befreien oder vielleicht einfach nur eine angenehme Atmosphäre schaffen, um Ihre Gedanken in Ihr Tagebuch zu schreiben? Vielleicht plagt Sie eine Erkältung und Sie möchten Ihren Atemwegen etwas Gutes tun?

Je nach Intention stellen Sie Ihre Räuchermittel zusammen oder verwenden eine fertige Mischung, von denen im Onlinehandel viele zu beziehen sind (vgl. Seite 65). Menschen sind verschieden und die Geschmäcker sind unterschiedlich. So kann etwas, was für die eine angenehm riecht, dem anderen Kopfschmerzen bereiten. Wichtig ist, dass Sie nur das verwenden, was Sie riechen mögen. Soll es erdig riechen, verwenden Sie mehr Wurzel und Holz oder Harz, für einen fruchtig-blütigen Geruch geben Sie Ihrer Mischung mehr Blüten hinzu. Ausprobieren ist das



**Lorbeerblätter**  
wirken  
reinigend



**Minze**  
wirkt  
erfrischend,  
belebend,  
energetisierend



**Myrrhe**  
desinfiziert,  
klärt,  
reinigt und  
schenkt Ruhe



**Orangenblüten  
und -schalen**  
beschwingen und  
hellen die  
Stimmung auf

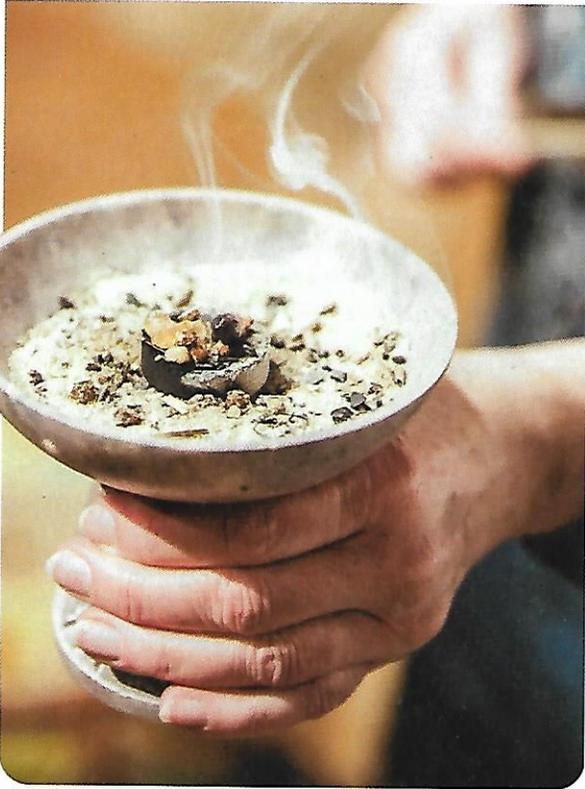


**Ringelblume**  
gleicht  
aus und  
beruhigt

## BEZUGSQUELLEN

Hier bekommen Sie Räucherwerk in guter Qualität sowie das nötige Zubehör, etwa feuerfeste Räucherschalen oder Stövchen:

- [duft-werk.de](http://duft-werk.de)
- [das-raeucherwerk.de](http://das-raeucherwerk.de)
- [himmelgruen.at](http://himmelgruen.at)
- [sonnentor.com/raeuchern](http://sonnentor.com/raeuchern)
- [raeucher.info](http://raeucher.info)
- [raeucherfee.com](http://raeucherfee.com)
- [kruut.de](http://kruut.de)



**Rosmarin**  
wirkt reinigend,  
aphrodisierend  
und fördert die  
Konzentration



**Rotklee**  
wirkt  
entgiftend  
und hormonell  
ausgleichend



**Salbei**  
reinigt Räume  
energetisch,  
stärkt das  
Gedächtnis

DICKE  
LUFT?



NEU

# SONNENTOR®



## GÖNN DIR EINE RÄUCHER- PAUSE!

**UNSERE KRÄUTER UND GEWÜRZE  
BRINGEN DUFT IN DEINE VIER WÄNDE.**

Ob im Stövchen oder mit Kohle – Räuchern schafft eine heimelige und ruhige Atmosphäre.

Entdecke vier Mischungen: Reinigung, Entspannung, Freude und Besinnlichkeit. Probier dieses uralte Handwerk einfach aus.



[WWW.SONNENTOR.COM](http://WWW.SONNENTOR.COM)

ONLINEKURS

Räuchern mit heimischen Kräutern

So entspannend wie ein Waldspaziergang ist das uralte Ritual des Räucherns. Wie Sie es in Ihr Leben integrieren und positiv für sich nutzen können, vermittelt Gerda Holzmann in ihrem Onlinekurs. Zur Sprache kommt nicht nur, warum unsere Ahnen räucherten und was das Ritual für Körper, Geist und Seele bringt. Die Kräuterexpertin führt einfache Räuchertechniken vor und sie erklärt, wie man selbst heimische Räucherpflanzen sammelt und trocknet, Räuchermischungen macht und Räucherbüschel bindet.

Das 1,5-stündige Onlinevideo inklusive ausführlichem Räucherskriptum kostet 55 Euro und ist unter → [sonnentor.com](http://sonnentor.com) (Shop | Zubehör & Wissen | Digitale Seminare) zu erwerben.



Motto, wobei gilt: Weniger ist mehr. Als Räucherwerk eignen sich alle getrockneten Pflanzenteile wie Blüten, Blätter, Samen, Rinden, Harze und Moose. Sie können einzeln verräuchert oder mit mehreren Räucherstoffen gemischt werden. Mit Hilfe eines Mörsers werden die Pflanzenteile zuerst etwas zerkleinert und aufgebrochen, sodass sich die Aromen besser entfalten können. Ob einzelne Kräuter, Hölzer, Harze oder Fertigmischungen – verwenden Sie nur hochwertiges Räucherwerk in Bio-Qualität.

In der Schale, im Stövchen oder als Stick

Es gibt mehrere Möglichkeiten zu räuchern:



Räuchern in der Schale:

Befüllen Sie die feuerfeste Schale mit Räucher- sand und legen Sie ein

Stück Räucherkohle in die Mitte. Sie wird angezündet und beginnt bald zu verglühen. Hat sich die Kohle weißlich gefärbt, geben Sie einen Teelöffel Räucherwerk darauf. Durch die Hitze werden die Aromen freigesetzt. Sobald die ätherischen Öle verduftet sind und die Zellulosefasern

der Pflanzenteile zu brennen beginnen, wird das Rauchwerk mit einem Metalllöffel von der Kohle geschoben. Wer mag, kann den Rauch mithilfe einer Feder im Raum verteilen. Vorsicht: Nicht unbeaufsichtigt lassen und bedenken, dass die Kohle einige Zeit nachglüht.

Räuchern im Stövchen:

Diese Methode ist etwas sanfter, weil die Räucherware nicht direkt verglüht. Geben Sie einen Teelöffel Räucherwerk auf das Sieb des Stövchens, und die Pflanzenaromen werden durch die Wärme des darunter befindlichen Teelichts ganz sanft und ohne starken Rauch freigesetzt.



Räuchern mit Büscheln (Smudge Sticks):

Dazu werden frische Kräuter mit einem Garn zu Büscheln gebunden und getrocknet. Sind die Räucherbüschel trocken, werden diese entzündet und verräuchert. Auch hier entwickelt sich ein intensiver Pflanzenrauch. Die Sticks sind ideal für Hausreinigungen.



Styrax

beruhigt, entspannt, wirkt aphrodisierend, stimmungsaufhellend, schleimlösend bei Bronchitis



Sumpfpflanz

beruhigt und fördert den Schlaf



Tanne (Nadeln, Harz)

spendet Kraft und Energie, unterstützt bei Erkältungen



Thymian

hilft bei körperlicher und geistiger Schwäche sowie Müdigkeit



Wacholderbeeren

stärken die Abwehrkräfte

**Ein wohltuendes**

**Ritual zum Jahresende**

Sie möchten am Jahresende alles Negative loslassen und Ihre Wohnung mithilfe eines Räucherrituals von negativer Energie befreien? Fürs erste ist es sinnvoll und am einfachsten, sich eine ausgleichende und harmonisierende Räucher Mischung zu besorgen. Fichte, Wacholder, Mistel und Salbei eignen sich gut, da sie von Schwere und Beengtheit befreien, desinfizierend wirken, Spannungen neutralisieren und die Raumluft klären. Bereiten Sie die Räucherschale vor und zünden Sie die Kohle an. Öffnen Sie alle Türen Ihrer Wohnung und nehmen Sie sich einen Moment der Stille, atmen tief ein und aus und formulieren Ihre Intention, etwa „Ich möchte heute gut und erholsam schlafen“. Schließlich streuen Sie die Kräuter-Harz-Mischung auf das Sieb. Sanfter Rauch steigt auf. Gehen Sie durch den Raum, dann durch die anderen Räume, immer mit Ihrer Intention, Ihrem Wunsch im Kopf. Gehen Sie zurück zu Ihrem Ausgangspunkt, lassen Sie die Stille auf sich wirken. Öffnen Sie im Anschluss alle Fenster, damit das Negative entweichen und sich in Luft auflösen kann. 🦋

**BUCHTIPPS**



**RÄUCHERN FÜR DIE SEELE. ENERGIEN REINIGEN, HARMONISIEREN UND STÄRKEN**  
Annemarie Zobernig, Mankau 2022, 159 Seiten, 9,99 Euro



**GEHEIMNISVOLLE RAUMNÄCHTE. RITUALE, REZEPTE, RÄUCHERANLEITUNGEN**  
Caroline Deiß, MVG Verlag 2021, 208 Seiten, 10 Euro



**Weihrauch**

wirkt keimtötend, desinfizierend, wundheilend, antirheumatisch und stimmungsaufhellend



**Weißer Salbei**

eignet sich für spirituelle Reinigungen



**Zimtrinde**

wärmt, öffnet das Herz, entspannt

*artemisia*

*Natürliches Räucherwerk aus dem Allgäuer Kräutergarten*

Naturreine Räucherkräuter, -harze und -hölzer aus dem Allgäu und aller Welt, feine Räuchermischungen im Jahreslauf und das passende Zubehör für Räucherrituale.

[WWW.HOFVERSAND.DE](http://WWW.HOFVERSAND.DE)



☎ 08386-960510  
✉ [INFO@ARTEMISIA.DE](mailto:INFO@ARTEMISIA.DE)