

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Räuchern

Am Anfang war das Feuer. Daher überrascht es wenig, dass das Räuchern, das Verglimmen von Pflanzstoffen, eine der ältesten kulturellen Handlungen überhaupt ist. Vor x-tausend Jahren konservierten Menschen das Fleisch und den Fisch mit Rauch – so wie es heute noch immer üblich ist. Das Räuchern diente aber auch dazu, die Luft zu reinigen und die Räume zu desinfizieren.



Räuchern bringt Entspannung

Jetzt im Winter ist das Räuchern eine besondere Art, die Natur mit ihren verschiedenen Düften direkt ins Haus zu holen. Da der Winter zum Entspannen einlädt und die Natur im Winterschlaf ist, kann uns das Räuchern helfen, vom täglichen Alltagsstress Abstand zu gewinnen und in der Grippezeit kann uns das Räuchern vor den Viren schützen. Je nach Räuchergut hilft das Räuchern beim Entspannen, Reinigen, Klären oder aber auch beim Energietanken.

Am Räuchern gefällt mir besonders, dass ich mir dann bewusst eine kleine Auszeit nehme. Ich mache mir Gedanken über das, was ich im Moment brauche. Möchte ich entspannen und abschalten, die Ruhe des Winters genießen oder brauche ich viel eher Antrieb, um weiterzumachen? Ist die Grippe schon im Anzug, weiss ich

genau, ich will desinfizieren. Liegt Unruhe in der Luft, kann ich mit den richtigen Kräutern Harmonie in den Raum bringen. Das Räuchern mit verschiedenen Kräutern und Harzen lädt ein zum Ausprobieren. Jeder kann entdecken, was ihm in solchen Momenten guttut. Wer keine Lust hat am Narrentreiben teilzunehmen, um den Winter und die bösen Geister zu vertreiben, der kann vielleicht mit dem Verräuchern von Kräutern seinen Beitrag leisten.

Heimische Kräuter als Räucherwerk

Für das Räuchern bevorzuge ich heimische Kräuter und Harze, da sie oft in unserem Garten, am Wegesrand oder im Wald zu finden sind. Das Gute liegt oft so nah. Nicht dass ich etwas gegen das Räucherwerk aus anderen Ländern hätte – ab und zu in die Ferne schwei-

fen kann auch sehr bereichernd sein. Ich bevorzuge einfach grundsätzlich die heimischen Kräuter, weil sie auch bei uns wachsen und weil ich überzeugt bin, dass unsere Kräuter uns deshalb auch am besten helfen.

Es gibt unzählige Kräuter, die man räuchern kann. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Man sollte vor allem auf sich selber hören. Riecht man die Räuchermischung gerne, spricht auch nichts gegen eine Räucherung.

ACHTUNG: Vor allzu starken und giftigen Räucherpflanzen wie der Alraune sei jedoch gewarnt. Da sollte man sich vor einer Anwendung in der Pflanzenwelt und den damit verbundenen Wirkungen bei einer Räucherung gut auskennen.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Was brauche ich zum Räuchern?

Zum Räuchern braucht es vor allem Ruhe und Zeit. Früher zog man für eine Räucherung einfach glühende Kohle aus dem Feuer. Heute, im Zeitalter der Zentralheizungen, sieht es anders aus. Die bekanntesten Methoden sind die Räucherschale oder das Räucherstövchen.

Bei der Räucherschale aus Metall oder Ton fülle ich viel Quarzsand ein und lege oben drauf eine glühende Räucherkohletablette. Dazu zünde ich eine Kerze an und halte die Kohle mit einer Pinzette über die Kerzenflamme. Um sie zum Glühen zu bringen, wedle ich im besten Fall mit einer Feder oder mit einem Stück Papier, bis die Kohle von selber glüht. Dann lege ich sie wieder auf den Sand in der Räucherschale. Anschliessend gebe ich das gewünschte Räuchermaterial auf die Kohle und

stelle die Schale in jenen Raum, in dem sie den Duft verbreiten soll. Wichtig ist dabei, die Fenster nicht zu öffnen, bis sich der Rauch gleichmässig im Raum verteilt hat. Danach kann man für ein paar Minuten die Fenster öffnen, um die alte Luft, die schlechte Laune oder die Bakterien aus der Wohnung zu bringen. Mir ist zu Ohren gekommen, dass es nach dem Räuchern sinnvoll wäre, die guten Einflüsse oder das, was man sich so sehnlichst wünscht, wieder reinzubringen. Es ist aber jedem selbst überlassen, wie er das handhabt.

Die andere gebräuchliche Variante ist das Räucherstövchen. Das Stövchen ist ähnlich wie ein Duftlämpchen, der Unterschied liegt darin, dass beim Stövchen ein Sieb anstelle einer Schale oben drauf liegt. Unten wird ebenfalls ein Teelicht angezündet und so kann man die Räucherware auf das Sieb legen. Das Räuchern und Lüften ist mit beiden Gefässen identisch.

Fünf Mischungen für fünf Fälle: Meine Favoriten

Mischung für Räume und Ställe

Dafür werden folgende getrocknete Kräuter zu gleichen Teilen vermischt: Rosmarin, Salbei und Wacholderbeeren. Diese Mischung geräuchert wirkt desinfizierend bei Grippe, sie reinigt und schützt zugleich. Der Rosmarin ist Herz öffnend, regt an und hilft loszulassen. Der Salbei wirkt desinfizierend und stärkend. Der Wacholder wirkt reinigend, desinfizierend und bringt Frische in Haus und Seele.

Mischung für einen tiefen Schlaf

Zu gleichen Teilen werden folgende getrocknete Kräuter vermischt: Hopfendrüsen, Beifuss und Kamille. Zusammen geräuchert wirken sie entspannend, beruhigend und stärken die Gedanken. Die Hopfendrüsen entspannen uns und nehmen uns das Schwere, das uns auf der Seele lastet. Der Beifuss stärkt unsere Gedanken und schützt unsere Träume im Schlaf, er fördert die Intuition. Die Kamille vermittelt Geborgenheit und Wärme und fördert so unseren erholsamen Schlaf.

Mischung bei Krisenzeiten

Zu gleichen Teilen werden folgende getrocknete Kräuter vermischt: Thymian, Lavendel, Beifuss, Salbei, Koriander und Beifuss. Diese Kräutermischung stärkt den Willen und gibt uns Selbstvertrauen. Der Thymian wirkt kräftigend, wärmend und schenkt Mut und Durchsetzungsvermögen. Der Lavendel belebt, klärt und reinigt, gleichzeitig macht er offen für Neues. Der Dost stärkt unsere Abwehr und unser Selbstwertgefühl, er hilft, so sagt man, die innere Wahrheit nach aussen zu kehren. Koriander verleiht uns eine angenehme Wärme.

Schutzengel-Räucherung

Zu gleichen Teilen werden folgende getrocknete Kräuter vermischt: Alant, Ysop, Koriander, Beifuss. Zusammen geräuchert sind sie ein echter Aufsteller, sie bringen jede schlechte Laune weg. Der Alantduft wirkt beruhigend bei Anspannung und Stress, er vertreibt unsere Traurigkeit, Melancholie und sogar depressive Stimmungen. Der Ysop wirkt stark klärend, segnend und reinigend, er unterstützt die Einsicht.

Die Hexenzauber-Mischung

Zu gleichen Teilen werden folgende getrocknete Kräuter vermischt: Hexenkraut und Dost. Eine eigenartige Mischung. Das Hexenkraut ist sonst ein lästiges Unkraut. Zwar unscheinbar, ist es doch meist in grossen Mengen vorhanden. Ich fragte mich, wofür dieses Kraut gut ist. Ich recherchierte und fand eine Anwendung als Räucherkraut. Das faszinierte mich. Wenn ich das Hexenkraut räuchere, verwandelt es mürrische Menschen in freundliche Wesen und der Dost bewahrt vor Boshaftigkeit. Das ist doch einen Versuch wert.