

KONZEPT ZU DEN PROJEKTTAGEN

Die Heilkraft des Räucherns

Ausbildung zum/r Kräuterefachmann/frau
am BFI OÖ
in Zusammenarbeit mit dem aromaFORUM Österreich
und der Aromapraxis Arbeitshuber



Vorgelegt von: Claudia Irger-Reiter

25.05.1971

Haag am Hausruck, 29.01.2022



Vorwort

Das Räuchern ist eine **Auszeit für die Seele**, für inneren Frieden.

Es ist gerade heute wichtig, in der zunehmend hektischen Zeit, im Zeitalter von Leistungsdenken und Zeitmangel, die jeder auf andere Weise erlebt, die wunderbaren Hilfsmittel der Natur zu entdecken und richtig einzusetzen.

Hinter dem **Räuchern** steht sehr viel altes, über viele Generationen überliefertes Wissen und das sollte gewürdigt werden, auch an öffentlichen Stellen, denn alle Menschen haben das Recht dies für sich zu nutzen.

Die energetische Reinigung gehört untrennbar zur klassischen Hausreinigung. Nehmen Sie sich dabei Zeit, dann kann auch die Hektik des Alltags weichen.

Dort wo Menschen leben oder jemals gelebt haben, wird Energie produziert, Energien bleiben bestehen und werden dichter und verpressen sich. Sie vergehen nicht einfach wenn sie älter werden. Es handelt sich dabei um ein Naturgesetz.

Schon Paracelsus hat gesagt:

„Geht hinaus in die Natur. Dort wartet alles auf euch, was ihr benötigt, aber wisset eines, jedes Kraut hat seine Aufgabe und kann nicht für alles herhalten!“

Genauso verhält es sich beim Räuchern.

z.B.: Annemarie Herzog gibt ihr übertragenes Wissen des Räucherns in Form von Büchern, Vorträgen, Seminaren und Workshops weiter, um zu zeigen wie einfach es ist, ein Leben ohne Belastung zu führen und zu dem zu stehen was man tut.

Mit dem Anwenden des Räucherns stellt sich eine positive Lebensveränderung, Freude und Leichtigkeit ein.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Die Heilkraft des Räucherns	5
Zeitreise	5
Immer der Nase nach	6
Was ist Räuchern - was bewirkt es?	7
Aus der Räucherpraxis	8
Räuchervorgang	11
Jahreskreisfeste	13
Gesund durchs Jahr	15
Heilräucherungen	16
Themenräucherung	16
Fazit	18
Anhang	19
Räucherpflanzen	19
Praktische Umsetzung	23
Handout	24
Einladung	25
Eidesstattliche Erklärung des Autors/der Autorin	26
Literatur- und Quellenverzeichnis	27

Einleitung

Meine Oma hat zu bestimmten Jahreszeiten geräuchert. Es hat mich als Kind fasziniert, wie sie trotz ihres harten Lebens, immer wieder Kraft und Trost fand. Sie erfuhr dieses heilsame Wirken auch durch ihre Räucherungen. Ich spüre heute noch diesen Duft von Weihrauch.

Man sagt, dass Räuchern eine Auszeit für Körper, Geist und Seele ist. Ich denke, gerade in der heutigen Zeit, in der Hektik des Alltags, die den Menschen sehr viel abverlangt, ist dieses alte Hilfsmittel immens hilfreich - Räuchern entschleunigt!

Darum gehe ich nun auf Entdeckungsreise durch das Reich der heilsamen Düfte, hinein ins Räuchervergnügen.

Die Heilkraft des Räucherns

Wir können mit Räuchern reinigen, heilen, schützen, segnen, einen geistigen Raum schaffen, orakeln, geistig reisen, Kraft finden, Meditieren, Entspannen oder einfach eine wohltuende Atmosphäre schaffen. Räuchern ist eine Wohltat für alle Sinne!

Das Räuchern zu den Jahreskreisfesten ist in unserer Kultur eine uralte Tradition, darüber hinaus räuchert man je nach Lust, Stimmung, Befinden und um sich eine erholsame Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Zeitreise – mit dem Feuer kam der Rauch

Als Ursprung nimmt man an, dass unsere Vorfahren um das Feuer herumsaßen und vielleicht sogar eher zufällig duftendes Holz, Kräuter, Zweigspitzen, Samen und Rinden in das Feuer warfen. Dabei erlebten sie, dass der entweichende Duft wohltat, beruhigend oder belebend wirkte. Das Verräuchern von Naturstoffen wurde einst genutzt um den Duft in den Behausungen zu verbessern, Nahrungsmittel und Jagdbeute haltbar zu machen. Es verbreiteten sich Räucherrituale zu medizinischen, religiösen, magischen und Weissagungszwecken und auch Wendepunkte des Lebens wurden beräuchert.

Im alten Ägypten benutzte man den Weihrauch für spirituelle und kultische Zwecke, als Arzneimittel und in der Mumifizierung.

Im antiken Griechenland spielten Räucherstoffe wie Wacholder, Zeder, Lorbeer, Harze, Weihrauch und Myrrhe zu Heilzwecken zum Beispiel beim Tempelschlaf (im Traumschlaf Antwort auf Therapie und Heilung) eine Rolle.

Hippokrates lebte 460-370 v.Chr., gilt als Vater der Medizin. Er scheint Räucherungen vorrangig bei Behandlungen von Angina und Lungenkrankheiten angewendet zu haben. Es waren „gewürzhafte Rauchwerke“, etwa aus Kalmus, Ingwer, Kardamom oder wohlriechenden Hölzern.

Die alten Römer räucherten zu Ehren der Götter und in Opferzeremonien. Es wurden Bitten und Wünsche nach oben zu den Gottheiten geschickt. Das Verräuchern von Weihrauch diente auch dazu Kloakengestank zu vertreiben.

Die Kelten verräucherten auf ihren Hausaltären zu rituellen Anlässen einheimische Pflanzen, Bsp. das Bilsenkraut, auch Hexenkraut genannt. Dies wurde von den Druiden genutzt, um mit den Naturgeistern in Kontakt zu treten, zur Abwehr böser Geister und Verwünschungen. Sie verehrten die Eichel und die Mistel, die auf ihr wuchs. Sie galt als die heiligste aller Pflanzen um negative Schwingung in lichte, höhere Energie zu verwandeln, das Nervensystem zu beruhigen und wunderbare Träume zu beschern. Ein Kuss unter dem Mistelzweig verspricht noch heute Liebesglück

und Fruchtbarkeit. Über der Haustür aufgehängt, soll es Hof und Tiere vor Krankheit schützen und reiche Ernte bringen.

Einige Rituale leben bis heute weiter, wie die Raunächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. In dieser Zeit seien die Tore zur Anderswelt geöffnet und der Bauer zog durch Stall und Haus, um Mensch und Tier vor bösen Mächten und Krankheit zu schützen. Geweihte Kräuterbüschel warf man in die Glut zur Reinigung und Segnung von Haus und Bewohner.

Hildegard von Bingen (1098-1179) erwähnt die magische Kraft des Räucherns, um „Luftgeister“ zu vertreiben und die Atmosphäre zu reinigen. Dafür verwendete sie Weihrauch, Beifuß, Wacholder, Angelikawurzel, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Eisenkraut und Farn.

Bei *Jähzorn* empfahl Hildegard folgende Duftmischung: „Die Rose und weniger Salbei zu Pulver zerreiben. In jeder Stunde, wenn der Zorn aufsteigt, an die Nase halten. *Der Salbei tröstet, die Rose erfreut.*“ (Physica 1-22)

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) wendete das Räuchern zur Reinigung der Räume an. Er empfahl auch, Heidekraut und Wacholder bei körperlichen Beschwerden zu verräuchern.

Seit den 1980er Jahren wurde dem Räuchern und dem (Heil)schatz der Natur zu mehr Aufmerksamkeit und Wertigkeit verholfen.

Traditionelle Räucherrituale und -bräuche sind bei uns lebendig. Man räuchert heute im Jahreskreis und aus vielerlei persönlicher Motivation.

Immer der Nase nach, der Geruchssinn, ist unser ältester Sinn

Gerüche und Düfte wirken auf das limbische System, dort wo Emotionen verarbeitet werden. Sie wirken direkt über das Gefühlszentrum und wecken Erinnerungen, sind eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Sie sind daran beteiligt, ob Stress- und Sexualhormone tanzen, ob das Herz schneller oder langsamer schlägt, sie wirken auf Verdauung und Atmung sowie auf die Ausschüttung von Botenstoffen die Schmerzen stillen, euphorisieren oder uns hellwach machen.

Die Nase leistet sehr viel für unser Wohlbefinden:

- Sie kann Leben retten, wenn sie vor Feuer oder verdorbenen Lebensmittel warnt.
- Sie sorgt dafür, dass wir Menschen um uns haben, die wir riechen können.
- Nichts ist erinnerungsträchtiger als ein Duft.
- Sie ist Teil des Immunsystems und verhindert, dass Krankheitserreger in den Körper gelangen und filtert täglich 10.000 Liter eingeatmete Luft.
- Was gut schmeckt entscheidet die Nase, rund 80 Prozent des Geschmackserlebnisses läuft über die Nase.

- Sie besitzt rund 30 Millionen Riechzellen und wir können mehr als 10.000 Düfte unterscheiden.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Duftstoffe ätherischer Öle die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern und depressive Verstimmungen lindern können.

Jeder Mensch hat ein eigenes Duftprofil, das mit dem Immunsystem und Hormonstatus zusammenhängt. Rund 20 Prozent der Informationen aus der Umwelt nehmen wir mit dem Geruchssinn wahr. Die Schönheit liegt nicht nur in den Augen, sondern auch in der Nase des Betrachters, denn es werden Gesichter attraktiver bewertet wenn sie einem angenehmen Geruch ausgesetzt sind.

„Das beste Gedächtnis hat bekanntlich die Nase“ - Kurt Tucholsky

Was ist Räuchern – was bewirkt es?

Räuchern ist grundsätzlich das Verbrennen oder Erhitzen von räucherbaren, aromatischen pflanzlichen Substanzen. Dabei geht es darum, *das Wesen* (die Seele) *der Pflanze* von Ihrem Körper *zu lösen*. Durch das Feuer findet eine Transformation statt und auf dem Wege des Rauches (in feinstofflicher Form) kann die Pflanzen mit uns in Kontakt treten und uns alles geben, was sie imstande ist, zu geben.

Schon die ersten haptischen Eindrücke erden uns: Wir entzünden die Flamme, greifen mit der kühlen Zunge glühende Kohle, zerreiben griffige Kräuter zwischen den Fingern und erleben, wie sich die getrockneten Pflanzen zu heilsamem Rauch transformieren.

Räuchern bewirkt:

- Unterstützung kultischer und kirchlicher Rituale
- Jahreszeitenwechsel im Sonnen- und Mondzyklus
- wichtige Anlässe im Leben, Feste: Geburt, Hochzeit, Tod
- Meditation, Balancierung, Stärkung spiritueller Energien
- Kreativität, Konzentration, Selbstbewusstsein
- Schutz vor schlechten Einflüssen, Unheil, Geistern und Dämonen
- Schutz vor Unwetter, Hagel
- Reinigung, Desinfektion, Zerstörung von Krankheitskeimen
- Heilung und Linderung körperlicher und seelischer Beschwerden
- Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens, Entspannung
- Anregung und Stärkung der körperlichen Lust
- für die Ahnen
- Orakel, Visionen, Traumarbeit
- Bewusstseinsweiterung, Ekstase, Trance
- Auffrischen von Räumen, Kleidung und Körpern
- Begrüßung und Verabschiedung von Gästen

- Haltbarmachen von Lebensmitteln
- Körperzellen und Stoffwechsel werden in Balance gebracht, Vitalisierung
- Anregung der Selbstheilungskräfte und Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung von Heilanwendungen, z.B. Massagen
- Entfernung negativer Energien ... etc.

Alles ist Energie. Wir sind Energie. Alles was ist, ist Energie.

Der Energiemüll in unseren Räumen, durch unser Denken, Reden und Tun produziert, ist ebenso eine Energieform die einfach vorhanden ist. Sie verschwindet nicht von allein. Gereinigte Räume, die frei sind von negativen Energien, sind für uns Menschen die Basis dafür, dass wir uns wohlfühlen können.

Auf das Räuchern während der Schwangerschaft besser verzichten, viele Pflanzen können Wehen auslösen, wie Rainfarn, Beifuß, Muskatellersalbei. Babys und Kinder bis 3 Jahre sollten Sie nicht abräuchern, wenn Sie nicht im Raum sind können Sie aber das Kinderzimmer austräuchern. Pflanzen mit niedrigem Haltpunkt wie Salbei, Rose, Lavendel, Ringelblume oder Minze verwenden, danach kräftig lüften.

Welche Räucherarten gibt es?

- Räuchern als *Brauchtum*
- Räuchern zu *rituellen Zwecken*, Bsp. Opfergabe für Götter, Erdheilung etc. Unbedingt die Wirkung der Räucherzutaten hinterfragen, sonst macht es keinen Sinn, denn in der Natur ist nichts ohne Wirkung. Ritualräucherungen werden in unserer Kultur nicht so häufig praktiziert, sie sind denen vorbehalten, die wissen, was sie damit bezwecken.
- Räuchern zur *Reinigung*; von Wohnräumen, Menschen und Gegenständen. Energiemüll kann dadurch natürlich entsorgt werden; Auch entsorgen von Belastungen um uns herum, denn sonst werden sie zur Qual.
- Räuchern zur *Linderung körperlicher Beschwerden*
- Räuchern zur *Linderung seelischer Beschwerden*; zur Ruhe kommen, die Hektik des Alltags abstreifen. Räucherstoffe haben direkte Auswirkungen auf Emotionen, die Psyche, auf das vegetative Nervensystem

Aus der Räucherpraxis

Man kann unterschiedlich räuchern, je nach Thema, Vorliebe, Jahreszeit, Räucherwerk, Stimmung und Ritual mit:

Räucherschale:

feuerfestes Material aus Speckstein oder Ton

Räuchersand:

in Schale schütten, bei Bedarf nachfüllen

Räucherkegel, -kerzen, -hütchen:

Sie werden an der Spitze angezündet und auf einer feuerfesten Unterlage verbrannt.

Räucherkohle:

Bevorzugt wird die Holzkohletablette mit Selbstzünder, die Kohle an der Kante anzünden, auf den Sand in einer Schale legen bis sie durchglüht („Sternchen“ durchlaufen die Kohle), dann mittig das Räucherwerk auflegen.

Die Kohle selbst gibt keinen Rauch ab, sondern glöst nur. Der Rauch getrockneter Zutaten ist weiß, färbt nicht und ist völlig harmlos, weil er nur aus dem besteht, was man an Räucherwerk auflegt.

Die Räucherzutaten verkörpern alle vier Elemente: der Sand symbolisiert das Element Wasser, die glühende Kohle das Feuer, der Rauch die Luft, die Räuchersubstanz die Erde.

Zunder als Kohleneratz:

für sanfte Räucherungen; Der Zunderschwamm ist eine Pilzart die auf geschwächten Bäumen wächst.

Auch kann die **Glut von Holz** aus dem Ofen genutzt werden.

Räucherstövchen:

Auf ein Edelsstahlsieb, über dem Stövchen, gibt man die Kräuter und Harze und zündet darunter ein Teelicht an. Es hat den *Vorteil*, dass lose Kräuterteile nicht so schnell verbrennen, *Duftentfaltung und heilende Wirkung* sind damit *nachhaltiger*.

Tipp: Sie können die Kräuter oder das Räucherwerk auch auf Alufolie oder in ein ausgebranntes Teelicht geben, die Duftentfaltung ist dezenter und das Gitter verklebt durch die Harze nicht.

Räucherbuschen:

Dazu werden frische Kräuter wie z.B. Salbei mit einem Garn zu Büscheln gebunden und getrocknet. Sind die Räucherbüschel trocken, werden diese entzündet und verbräuchert. Für den Kräuter- oder Räucherbuschen werden Johanniskräuter um die Sommersonnenwende (21. Juni) und den Johannistag (24. Juni) gesammelt, der am 15. Aug. zu Maria Himmelfahrt geweiht wird. Früher wurde der Buschen dann mit den Blüten nach unten im Herrgottswinkel aufgehängt und sollten vor Gewitter und Krankheit schützen. Seine Kräuter galten als Hausapotheke und wurden bei Bedarf abgezapft. Der Johannistag gilt als Tag der „Heilkräfte“, Heilpflanzen wirken da besonders intensiv. Dazu zählen: Johanniskraut, Margerite, Arnika, Bärlapp, Beifuß, Eisenkraut, Kamille, Königskerze und Ringelblume. Die Königskerze bildet die Mitte, rundherum zurt man alle anderen Heilpflanzen fest. Die Zeit vom 15. Aug. bis zum 8. Sept., Maria Geburt, ist die wichtigste Kräutersammelzeit des Jahres.

Zum Binden verwendet man Baumwoll- oder Hanffäden. Tipp: Alle paar Zentimeter einen Knopf in den Binfäden machen, sonst geht der Räucherbuschen auf wie ein Fächer. Der Buschen besteht traditionell aus 7, 9, 12, 14, 24, 72 oder 99 Kräutern; Zahlen, denen christliche und mythische Bedeutung zugeschrieben wird.

Räuchertuch:

aus Leinen oder Baumwolle, es nimmt die Information des Rauches auf und speichert sie. Dabei, Räucherwerk auf die Kohle legen, sobald Rauch aufsteigt, Räuchertuch über das Gefäß halten, bis gefühlsmäßig das Tuch genügend Rauch aufgenommen hat. Das Tuch immer direkt auf die Haut legen, an Körperstelle mit Schmerz oder Unwohlsein. Besonders geeignet bei Krämpfen oder Blähungen. Die Dauer richtet sich nach dem Gefühl, dass es genügt; der Körper nimmt nur so viel auf, wie er benötigt, daher keine Überdosierung möglich.

Räucherschemel:

Räuchergefäß auf den Boden unter den Schemel stellen, Räucherkohle entzünden bis durchgeglüht, so viel Räucherwerk wie zwischen zwei Finger passt auflegen. Die *Füße* auf den Schemel stellen, solange Räucherwerk nachlegen bis es Ihnen gefühlsmäßig genügt. Sie können nicht überdosieren.

Reflexzonen, Meridianpunkte, Nervenbahnen usw. gibt es an den Fußsohlen, das Räucherwerk kann so noch gezielter im Körper wirken. Die Organe sind sozusagen auf der Fußsohle abgebildet.

Die *Hände* beim Räuchern einmal drehen, den Rauch sowohl an den Innen- und Außenflächen wirken lassen. Das ist wichtig, weil die Reflexpunkte der Organe und Drüsen auf beiden Seiten liegen.

Über Hände und Füße kann somit der ganze Körper beeinflusst werden.

Meridiane sind Energiebahnen, sie verteilen die Vitalenergie der Energiezentren (Chakren). Die Austrittspunkte der Meridiane liegen auf den Fußsohlen und an den Händen. Innerhalb von 24 Stunden werden die 12 Hauptmeridiane in einer bestimmten Reihenfolge von Lebensenergie durchströmt. Achtet man auf diese aktivste Zeitspanne der Organe, verstärkt es die Wirkung der Behandlung.



Abb. 1: Die Organuhr (www.yogawithfriends.org)

Übung macht den Räuchermeister!

Tipps:

- Die Temperatur sinkt, wenn man zwischen die glühende Kohle und das Räucherwerk Sand streut.
- Zarte Blüten können auch neben die Kohle gelegt werden, Hitze reicht oft schon.
- Mit einer Feder lässt sich der aromatische Rauch gleichmäßig im Raum verteilen.
- Verglühtes Räucherwerk mit Löffel oder Zange entfernen, bevor sie verkohlen und mehr stinken als riechen.

Räucherwerk:

Das Räucherwerk entfaltet sich im Rauch.

Ernten Sie die Kräuter nach dem *Mondkalender*, denn die Kraft des Mondes hat einen positiven Einfluss, Bsp. die Blüten am Blütetag, die Wurzel am Wurzeltag usw. Die Kraft ist beim Räuchern dann dort, wo sie sich entfalten soll.

Die Kräuter ohne Sonneneinstrahlung langsam trocknen lassen, der Raum soll gut durchlüftet sein, Feuchtigkeit meiden, auch immer wieder umdrehen damit sich kein Schimmel bilden kann. Zur Aufbewahrung gibt man das Räucherwerk am besten in einen Schrank, wo es trocken und dunkel gelagert werden kann.

In jedem Mondkalender finden Sie die Symbole für die Erntetage.



Abb. 2: Symbole im Mondkalender
(Herzog, Annemarie: Die Räucher-Apotheke für den Körper.)

Räuchervorgang

Räume von Belastungen reinigen - Entsorgung von negativer Energie:

Schließen Sie Fenster und Türen, die nach außen führen. Bei den Innentüren ist es egal, dies hat keine Auswirkung. Menschen oder Tiere können beim Räuchervorgang anwesend sein, der Rauch ist nicht schädlich, er reinigt auch den Körper mit.

In Schale Räuchern:

Entzündete Kohle in den Räuchersand, der in einer Räucherschale ist, legen. Geben Sie Räucherwerk auf die Kohle, so viel wie Sie mit zwei Finger nehmen können. Zur Desinfektion kann zuerst ein kleines Stück Weihrauch und darüber dann z.B. Reinigungsmischung gegeben werden. Tragen Sie das Räuchergefäß durch alle Wohnräume. Dort wo Menschen leben oder jemals gelebt haben, wird Energie produziert. Energie bleibt bestehen, deshalb sollte dieser Energiemüll beseitigt werden = *energetische Reinigung!*

Wie Sie durch den Raum gehen ist egal, denn der Rauch verteilt sich schnell und gleichmäßig im ganzen Wohnbereich. Immer wieder nachlegen, damit es weiterraucht, die Rückstände herunterschieben. Mit einer Feder können Sie den Rauch in schwer zugängliche Winkel fächeln. Lassen Sie den Rauch in allen Räumen 20 Minuten „stehen“, jedoch nicht länger, denn dies wäre schwer auszuhalten (alle gelösten Teilchen der energetischen Verschmutzung befinden sich im Rauch).

Aufgaben des Rauches:

Verpresste und verdichtete Energien löst er auf und zerlegt sie in ihre Einzelteile. Dann „saugt“ er sie auf und bindet sie. Dafür benötigt er Zeit.

Tipp:

Kurz vor dem Lüften mit der Erde verbinden und um die Transformation dieser Energien bitten, denn entsorgte Energien strömen in die Atmosphäre und das bedeutet Belastung. z.B. mit folgenden Spruch: „Liebe Mutter Erde, bitte transformiere diese negativen Energien. Keinem zum Schaden. Danke!“

Anschließend die Räume für 20 Minuten lüften, das ist sehr wichtig, damit die gelösten negativen Energieteilchen die Räume verlassen können. Mit dem Schließen der Fenster und Türen ist der Räuchervorgang beendet. Die Veränderung in den Räumen zeigt sich durch Helligkeit, intensivere Farbwahrnehmung und ein Reinheitsgefühl, es ist alles wieder im Fluss.

Um einen bleibenden Erfolg zu erzielen wäre es ratsam in Abständen von 14 Tagen „nachzuräuchern“. So werden angesammelte stark verdichtete und verpresste Energien gelöst und neu produzierte negative Energien gleich entsorgt.

Beim *Räuchern als Putzvorgang* ist die *Beachtung von Räuchertagen wenig relevant*. Wenn das Räucherwerk stark genug ist, lässt sich jede Energie an jedem Tag auflösen.

Nach dem Entfernen der Altenergien kann die Raumenergie wieder ungehindert fließen (angenehme Schwingung), Grundenergien bleiben ohnehin bestehen, Haus oder Wohnung ist danach nicht energielos.

Jahreskreisfeste

Das Räuchern zu diesen Festen und die Tradition dazu lebt noch heute. Seit Jhdt. geben die Jahreskreisfeste den Menschen Sicherheit, ehren und feiern die Besonderheit der Natur. Durch das Räuchern werden Mensch, Tier, Haus und Hof gesegnet und vor Unheil und Krankheit bewahrt. Es ist erfüllend, persönliche Themen im Jahreskreis aufzugreifen und mit der uralten Kraft eines Rituals zu begleiten.

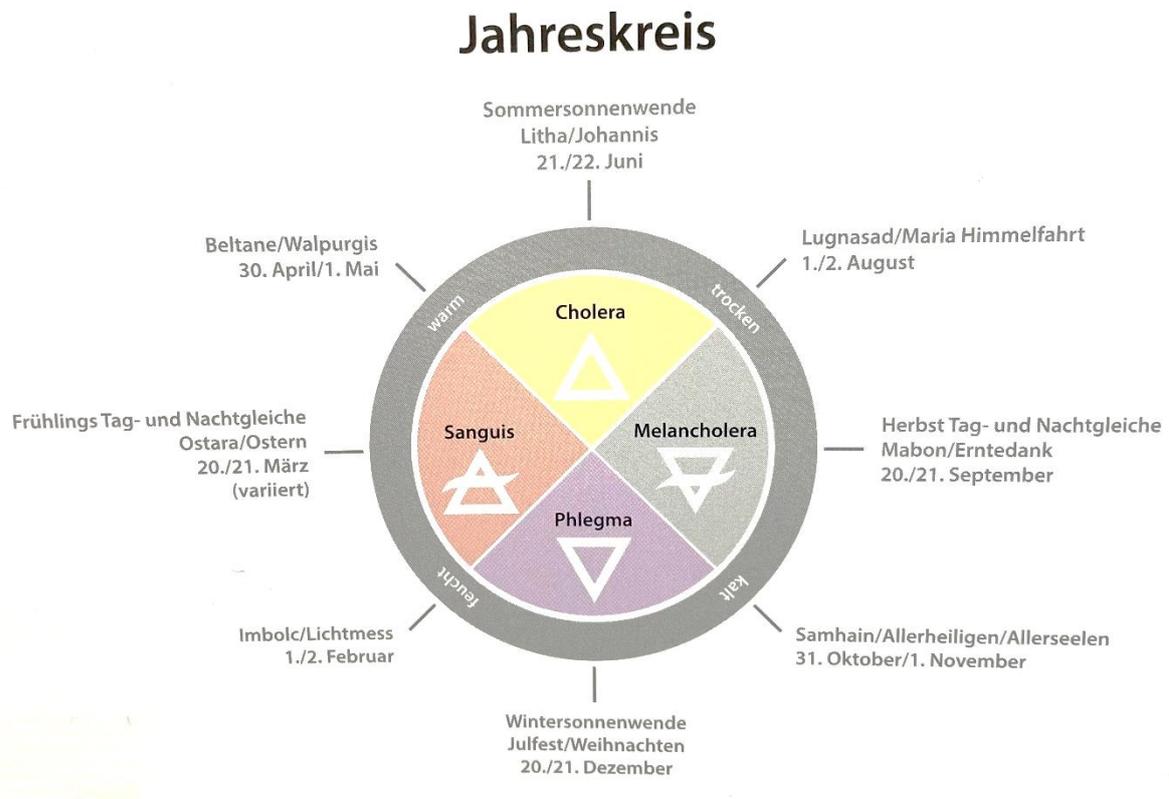


Abb. 3: Jahreskreis
(Kaindlstorfer, Friedrich: Die Heilkraft des Räucherns.)

Sommersonnenwende:

Längster Tag und kürzeste Nacht, es dreht sich alles um Reichtum und Fülle in der Natur, Fest des Dankes und Überflusses.

Räuchertipp: Bärlapp, Beifuß, Engelwurz, Johanniskraut, Mariengras, Rose, Thymian und Weihrauch

Maria Himmelfahrt:

Die Tage werden wieder kürzer, Beginn Erntemonat (= Schnittfest); Zeit des Loslassens, alte Muster abschneiden; Kräuterbündel werden für die Weihe am 15. Aug. gesammelt. Klassische Kräuter dafür sind, Johanniskraut, Wermut, Beifuß, Rainfarn, Schafgarbe, Königskerze, Kamille, Thymian, Baldrian, Eisenkraut.

Nach der Weihe werden die Büschel als Schutz für Mensch und Tier aufgehängt. In den Raunächten sollen sie besonders starke Wirkung zeigen und heilkräftig sein.

Räuchertipp: Alant, Dost, Königskerze und Schafgarbe

Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche:

Wir feiern den Herbstbeginn, das Erntedankfest, die Fülle, Farben und Fröhlichkeit.

Allerheiligen:

Ein Tag um innezuhalten, Rückschau und Vergangenes wertschätzen; ein Fest des Abschieds von der Sonne und Gedenken an Verstorbene. Stille und Ruhe kehrt ein, Zeit der Dankbarkeit und Regeneration.

Räuchertipp: Hafer, Johanniskraut, Lärchenharz, Lavendel, Rose; Wintermischung für kalte, nasse Tage: Beifuß, Eibe, Engelwurz, Fichtenharz, Eisenkraut, Holunderblüten, Wacholder

Wintersonnenwende:

Längste Nacht, kürzester Tag; Neubeginn, Licht, Hoffnung und Fruchtbarkeit
Geräuchert wurde zuerst im Viehstall, danach das Haus von unten nach oben.

Räuchertipp: Alant, Angelikawurz, Fichten- und Tannenhharz, Johanniskraut und Wacholder.

Am häufigsten wird in den RAUHNÄCHTEN geräuchert, Tage zwischen dem 25. Dez. und 6. Jän., vorwiegend allerdings in den Nächten von Heiligabend, Silvester und vor dem Heiligdreikönigstag; Zeit zwischen altem und neuem Jahr, Zeit des Innehaltens, Abschließens und Beginnens. Die Tore zur Anderswelt seien geöffnet. Die Erklärung für diesen Brauch: „*schlechte Energien entfernen*“

Ursprüngliche Mischung zum traditionellen Räuchern während der Rauhnächte: Weihrauch, Myrrhe und Speik; sowohl reinigende als auch schützende Funktion

Räuchertipp: Beifuß, Lorbeer, Meisterwurz, Mistel, Schafgarbe

Die Rituale sollen mit Ruhe, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit durchgeführt werden.

Als Bsp. am Heiligen Abend: glühende Kohle in ein feuerfestes Gefäß geben und Weihrauch draufstreuen. Man betet den Segen und das duftende Rauchgefäß wird durch die Räume getragen.

Räuchertipp: Fichtenharz, Mariengras, Myrrhe, Rose, Tannenhharz und Weihrauch

Lichtmess:

Mensch und Natur erwachen aus dem „Winterschlaf“, Lebensgeister werden geweckt, Zeit für Reinigung und Aufräumen. Idealer Zeitpunkt um Haus, Hof und Wohnung mit Rauch zu reinigen und zu segnen. Man kann vor dem Räuchern alle Themen die man loswerden will auf einen Zettel schreiben, danach den Zettel in der Räucherpfanne verbrennen und die Themen werden ins Licht verabschiedet.

Räuchertipp: Alant, Beifuß, Engelwurz, Fichtenharz, Lavendel, Quendel, Salbei, Wacholder

Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche:

In uns Menschen erwacht die Lebenskraft neu, die Säfte steigen in Baum und Pflanzen hoch. Es ist Zeit nach draußen zu gehen und Körper, Geist und Seele mit Licht zu stärken. Brauch ist es, zu Ostern Haus und Hof zu reinigen.

Räuchertipp: Alant, Beifuß, Engelwurz, Thymian, Lavendel, Quendel, Rose, Weihrauch

Walpurgisnacht:

Die Natur steht in vollem Saft, die Wiesen erblühen; Zeit zum Feiern und der Freude!

Räuchertipp: Bilsenkraut, Hanf, Mädesüß, Muskatellersalbei, Mohn, Rose

Gesund durch das Jahr

Zeit der Anspannung braucht Zeit der Entspannung. Raus aus dem Alltag, zur Stärkung, sich und die Natur wieder bewusst spüren und wahrnehmen.

Lustvoll den Frühling genießen mit *Liebe und Leidenschaft*:

Räuchermischung: 2 Teile Rosenblüten, ½ Teil Bertramwurzel, ½ Teil Sternanis, ½ Teil gemörserte Kardamomsamen, 1 Prise Rosenweihrauch, 1 Prise Iriswurzel, ev. gem. Selleriesamen, gem. Moschuskörner

Mückenfrei durch den Sommer:

Räuchermischung: 1 Teil Lavendel, 1 Teil Eukalyptus, 2 Teile Rainfarn, 1 Teil Katzenminze, 1 Teil Wacholder und ½ Teil Fichtenharz; auf ein Gitter eines Räucherstövchens geben

In Übergangszeiten die Abwehrkraft stärken:

Räuchermischung immunstärkend: 1 Teil Holunder, 1 Teil Lavendel, 1 Teil Labkraut, 1 Teil Salbei, 1 Teil Quendel, 1 Teil Tausendgüldenkraut, ½ Teil Angelikasamen und ½ Teil Mistelblätter

Dankesräucherung: es gibt immer und überall einen Anlass, jemandem für etwas oder sich selbst zu danken, zum Bsp. den Tag damit abschließen.

Räuchermischung: ½ Teil Alant, 1 Teil Holunder, 1 Teil Ysop, 1 Teil Rosmarin, ½ Teil Iriswurzel, 1 Prise Rosenweihrauch; dies in Schale auf die glühende Kohle

Haus- und Hofräucherung, es gibt viele Gründe dafür:

Ältere Häuser atmen Geschichte, energetisch reinigen bevor man einzieht, damit negatives gewandelt wird.

Durchführung: Vorher das Haus aufräumen und Dinge ausmisten. Die Fenster kippen, damit entfliehen kann, was raus muss. Im Keller beginnen, also von unten nach oben, Ecken und Nischen ausgehen, da hängen oft alte Energien.

Kurzum: Geräuchert kann immer werden – nach Streitigkeiten, Problemen, Krankheit, zur Reinigung oder einfach eine wohltuende Atmosphäre zu schaffen.

Reinigende Räucherstoffe: Alantwurzel, Beifuß, Engelwurz, Fichtenharz, Lavendel, Salbei und Weihrauch. Die Stoffe einzeln oder nach Vorliebe gemischt räuchern.

„Vertrauen Sie Ihrem Gespür, wann es Zeit zum Räuchern ist! Räuchern ist auch Harmonie, Verbundenheit, Energie und Lebensfreude.“

Heilräucherungen

An diese Form soll man sich sehr behutsam herantasten. Zusage Räucherexpertin Annemarie Herzog, wird bei **körperlichen Beschwerden** immer dann geräuchert, wenn ein Körperteil einen Mangel hat; Hier geht es darum die Wirkstoffe zu nutzen, die jede Pflanzenzutat bei Hitze entfaltet.

Anwendung individuell, im Wohnraum, mit Schemel oder mit Räuchertuch. Mit Räuchermischungen nur dann experimentieren, wenn Sie kräuterkundig sind, ansonsten an **Rezepturen** halten. Kräuter zum richtigen Zeitpunkt ernten, damit sich ihre Kraft auch genau dort befindet, wo sie gebraucht wird. Achten Sie dabei auf die Mondphasen. (Siehe Abb. 2)

Auf Mischverhältnis achten, denn in der Gesamtheit liegt der Erfolg. Zu einer Überdosierung kann es bei den heimischen Kräutern nicht kommen, denn der Körper nimmt nur das auf, was er gerade benötigt. Spüren und vertrauen Sie sich selbst, was intuitiv passt.

Informationen zu Räuchern bei Beschwerden und Krankheiten auf körperlicher und seelischer Ebene, finden Sie z.B. in den Büchern von Annemarie Herzog: *Die Räucher-Apotheke für den Körper, Die Räucher-Apotheke für die Seele, Spirit-Räucherungen für den Geist*

Die Seele schickt Signale, wenn man sich von seinem eigentlichen Lebensweg entfernt hat und man Empfindungen und Gefühle nicht mehr wahrnimmt. Daher haben Krankheiten oft den Ursprung darin.

Themenräucherungen

Loslassen:

Ritual: Gedanken und Gefühle die ich loslassen will auf Zettel schreiben, dann räuchern und Zettel in Räucherpfanne verbrennen.

Räucherpflanzen: Lavendel, Eisenkraut, Mädesüß, Muskateller, Rose, Salbei, Tausendgüldenkraut, Weihrauch

Im Buddhismus heißt es: „*Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück!*“

Loslass-Zeremonie:

Sich befreien – dass man so lebt, wie man wirklich leben möchte. Dem Rauch alles was man loswerden will übergeben (Emotionen, Einstellungen, Situationen). Die Asche der Räucherung bewusst fließendem Wasser, etwa einem Bach überlassen.

Räuchermischung: 1 Teil Beifuß, 1 Teil Brombeerblätter, 1 Teil Eisenkraut, 1 Teil Tausendgüldenkraut, 1 Teil Weidenrinde, ½ Teil Weihrauch

Traueritual:

für Kraft, Trost, Verbundenheit sowie das Verabschieden des Nahestehenden

Räuchermischung: 1 Teil Beifuß, ½ Teil Fichtenharz, 1 Teil Mädesüß, 1 Teil Rosenblüten, 1 Teil Rosmarin. Man setzt sich rund um eine Räucherschale an den Tisch oder in einen Sesselkreis, reicht sich die Hände, schweigt, betet oder singt gemeinsam.

Trennung vom Partner und Scheidung:

Von Vergangenen befreien, Neubeginn und Wandlung zur Lebensfreude

Ritual: Man schreibt vor der Räucherung drei bis fünf Worte auf, warum das Loslassen schwerfällt oder Beziehungsende so schmerzt. Man zündet die Kohle in der Räucherschale, gibt den Beifuß drauf und beugt sich über die Schale und taucht in den Rauch ein. Symbolisch mit den Händen alles Belastende vom Körper abstreifen. Dann übergibt man die Zettel dem Feuer/der Glut. Danach verstärkt ein Salzpeeling und eine Tasse Tee oder Wasser die Wirkung.

Vergebung – Dankbarkeit – Frieden – Liebe:

Der eigene innere Frieden wird durch Wut, Hass, Zorn, Neid etc. verhindert.

Empfohlene Räucherpflanzen: Alant, Lavendel, Mädesüß, Odermenning, Schlüsselblume, Ysop

Vertrauen:

Räuchern kann helfen, fehlendes Vertrauen und Unsicherheit loszuwerden.

Empfohlene Räucherpflanzen: Angelikawurzel, Beifuß, Eichenrinde, Gänseblümchen, Huflattich, Thymian, Wacholder

Harmonie – innere Balance:

Empfohlene Räucherpflanzen: Lavendel, Rose, Rosenweihrauch, Mariengras, Schafgarbe, Passionsblume, Lärchenharz

Durchführung: Der Räuchertopf bleibt dabei im Raum stehen. Wie oft man nachlegt, bleibt jedem selbst überlassen. Es gibt keine Überdosierung.

Der heilende Rauch wird großflächig durch die Poren des Körpers aufgenommen, daher rasche und effektive Behandlung möglich. Intuition und Spürsinn wird geweckt.

Weitere Themen, angeführt z.B. im Buch: *Die Räucherin*, von Annemarie Herzog

Ängste besiegen, Frauenwohl, Glück und Erfolg, Gute Nacht, Innerer Frieden, Insektenabwehr, Intuition wecken, Klarheit und Wahrheit

Verräuchert sind Wildkräuter Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Das Räuchern hilft dem Körper Kraft zu gewinnen, den Geist dabei zu unterstützen, ruhig zu werden, sensibilisiert die Wahrnehmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Fazit

Raus aus der Hektik des Alltags - Räuchern entschleunigt! Wir können mit Räuchern reinigen, heilen, schützen, segnen, einen geistigen Raum/Atmosphäre schaffen, orakeln und geistig reisen.

Schon die ersten haptischen Eindrücke erden uns: Wir entzünden die Flamme, greifen mit der kühlen Zange glühende Kohle, zerreiben griffige Kräuter zwischen den Fingern und erleben, wie sich die getrockneten Pflanzen zu heilsamem Rauch transformieren.

Zu den Räucherstoffen zählen neben Kräutern auch Blüten, Blätter, Nadeln, Rinden, Samen, Harze, Hölzer und Wurzeln. Die Wirkstoffe der Pflanze werden beim Räuchern mit Feuer befreit. Durch das Element Feuer findet eine Transformation statt. Das Wesen (Seele) der Pflanze wird von ihrem Körper gelöst, und die wertvollen Inhaltsstoffe werden über den Rauch freigesetzt.

Gereinigte Räume, die frei sind von negativen Energien, sind für uns Menschen die Basis dafür, dass wir uns **wohlfühlen** können. Mit dem regelmäßigen Verräuchern kann man die Schwingungen verändern und den Raum von negativen Energien befreien. Die energetische Reinigung gehört untrennbar zur klassischen Hausreinigung. Nehmen Sie sich dabei Zeit, dann kann auch die Hektik des Alltags weichen.

Das Räuchern gibt uns ein Stück Naturverbundenheit zurück und hilft uns dabei, wieder in den Rhythmus der Natur einzutauchen. Räuchern ist alltagstauglich! Es kann jederzeit, auch mal schnell zwischendurch etwas Räucherwerk aufgelegt werden, im Haus, Garten oder an einem Kraftort im Freien. Es ist ein Dufterlebnis auch mal Pflanzen bzw. Kräuterbündel bei einem Lagerfeuer zu verräuchern.

Räucherwerk für seine eigenen Ansprüche und Bedürfnisse zusammenzustellen ist etwas ganz Besonderes. Vertrauen Sie auf sich selbst und mischen Sie die Kräuter nach Intuition. Bei den heimischen Kräutern kann es zu keiner Überdosierung kommen, denn der Körper nimmt nur das auf, was Sie gerade benötigen. Räucherkräuter sind überall zu finden - an nahe gelegenen Bächen, Wäldern, Wiesen und Parks.

Zwei Dinge spielen beim Räuchern zusammen: die Kraft der Pflanze und die menschliche Absicht.

Anhang

Räucherpflanzen

PFLANZE	WIRKUNG	PFLANZEN-TEILE
Echter Alant <i>Inula helenium</i>	wirkt antidepressiv, aufheiternd, herzöffnend, segnend, erwärmend, reinigend, keimtötend, aufrichtend, Selbstbewusstsein stärkend	Zungenblüten, dreijährige Wurzeln
Echter Baldrian <i>Valeriana officinalis</i>	Blüten: beruhigen, entspannen, gleichen aus, lösen Angst, fördern Traumerleben, Instinkt und Intuition, stimmen zuversichtlich Wurzel: aphrodisierend (sparsam dosiert!)	Blüten, Wurzeln
Bartflechte <i>Usnea barbata</i>	für Ahnen, reinigt, schützt, tötet Bakterien und Viren, fördert die Präsenz, löst familiäre Verstrickungen, erleichtert Neubeginn	Flechte
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i>	schützt, reinigt, heilt, vitalisiert, segnet, erwärmt, für Übergangsrituale, hilft beim Loslassen und Trauern, stärkt das Weibliche, für Neubeginn, fördert Intuition und Traumerleben	Blätter, Triebspitzen, Wurzeln
Echter Dost <i>Origanum vulgare</i>	muntert auf, stärkt Nerven, entspannt, besänftigt, bei leichten Depressionen	blühendes Kraut
Eisenkraut <i>Verbena officinalis</i>	fördert Selbstdisziplin, Traumarbeit, Visionen, reinigt, stärkt, schützt, segnet, erhellt, verleiht Verhandlungsgeschick, Mut und Selbstbewusstsein, überwindet Lustlosigkeit und Desinteresse	blühendes Kraut
Echte Engelwurz <i>Angelica archangelica</i>	für Ahnen, führt Verstorbene ins Licht, bildet einen schützenden Lichtmantel, harmonisiert, schützt, reinigt, transformiert, wirkt antidepressiv, stärkt das Selbstbewusstsein	Blüten, reife Samen, Wurzeln
Erdrauch <i>Fumaria officinalis</i>	für Ahnenräucherung, reinigt, erdet, schützt, verbindet mit den Elementarkräften	blühendes Kraut
Esche <i>Fraxinus excelsior</i>	schützt vor Mobbing und Manipulation, wirkt transformierend (→ Seite 55), fördert Selbstbewusstsein und Intuition, reinigt atmosphärisch, unterstützt Rückführungen (→ Seite 59), Orakeln	Knospen, Blätter, Samen
Frauenmantel <i>Alchemilla vulgaris</i>	schützt, fördert die Kreativität und Schaffenskraft, unterstützt die weibliche Intuition, für Liebes- und Fruchtbarkeitsrituale	blühendes Kraut

Echte Goldrute <i>Solidago virgaurea</i>	leicht reinigend, wärmt, erhellt, schützt, heilt, für Neubeginn, stärkt das Selbstbewusstsein	Blüten und Triebspitzen
Gundelrebe <i>Glechoma hederacea</i>	reinholt, belebt, inspiriert, stärkt körperlich und seelisch	blühendes Kraut
Kleines Habichtskraut <i>Hieracium pilosella</i>	erweitert Bewusstsein, zum Orakeln, hellt Stimmung auf, fördert Wohlbefinden, innere Balance, Visionen und Intuition, reinigt, entspannt	blühendes Kraut
Hängebirke <i>Betula pendula</i>	weckt Kreativität und Fantasie, stärkt Konzentration und Selbstbewusstsein, gut gegen Kopfschmerzen, unterstützt den Neuanfang	Knospen, Blätter, Rinde
Heckenrose <i>Rosa canina</i>	öffnet das Herz, segnet, versöhnt, für Harmonie, Wohlbefinden und Sinnlichkeit	Knospen, Blüten
Holunder <i>Sambucus niger</i>	für Ahnen, Übergang und Neubeginn, segnet, schützt, harmonisiert, heilt, stimmt zuversichtlich, macht Mut	Blüten, Mark, seltener Rinde
Hopfen <i>Humulus lupulus</i>	beruhigt, entspannt, macht gelassen, fördert Schlaf, inspiriert, hilft bei leichten Depressionen	junge Blätter, Hopfenzapfen, -mehl
Echtes Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i>	hellt Stimmung auf, bei leichten Depressionen, muntert auf, gleicht aus, beruhigt, klärt, reinigt atmosphärisch, entladend, schützt	Blüten, blühendes Kraut
Kalmus <i>Acorus calamus</i>	kräftigt das Nervensystem, stärkt Gehirnleistung und Konzentration, wirkt ausgleichend, geistig aufhellend und vitalisierend für Körper und Geist	Rhizom
Echte Kamille <i>Matricaria chamomilla</i>	aktiviert die Selbstheilungskräfte, gleicht aus, harmonisiert, reinigt, beruhigt	Blüten, blühendes Kraut
Klatsch-Mohn <i>Papaver rhoeas</i>	erwärmt, fördert Sanftmut und Zufriedenheit, für Herzenswärme, Sinnlichkeit, intensiviert Träume	Blüten, Samen, -kapseln
Königskerze <i>Verbascum densiflorum</i>	zum energetischen Reinigen bei Spannungen, ermutigt, fördert das Selbstbewusstsein, hellt Stimmung auf, bei leichten Depressionen	Knospen, Blüten, Samen
Echtes Labkraut <i>Galium verum</i>	schützt, vertreibt nervöse Anspannung, schafft eine warme Atmosphäre	blühendes Kraut
Echter Lavendel <i>Lavandula angustifolia</i>	desinfiziert, reinigt, klärt, beruhigt, segnet, belebt, wehrt »Blutsauger« ab	Blüten, ganzes Kraut
Lebensbaum <i>Thuja occidentalis</i>	für Ahnen, setzt Heilungsimpulse bei gestörten Beziehungen, harmonisiert, klärt, reinigt	Triebspitzen

PFLANZE	WIRKUNG	PFLANZEN-TEILE
Echter Lorbeer <i>Lauris nobilis</i>	fördert Traumarbeit und Visionen, reinigt atmosphärisch, tötet Keime, erweitert Bewusstsein, verhilft zur Selbsterkenntnis, sorgt für klaren Kopf	Blätter, Früchte
Mädesüß <i>Filipendula ulmaria</i>	unterstützt Übergänge aller Art, fördert Intuition und Träume, Ritualpflanze für junge Mädchen, tötet Krankheitskeime	Blüten, seltener Blätter u. Triebspitzen
Mariengras <i>Hierochloe odorata</i>	heilend, segnend, tröstend, wärmend, sorgt für friedliche Stimmung, steigert die Fruchtbarkeit, entspannt, öffnet das Herz, zieht gute Geister an	Grashalme
Meisterwurz <i>Peucedanum ostruthium</i>	schützt, reinigt, tötet Keime, befreit, belebt, festigt, stärkt Abwehrkräfte und Selbstbewusstsein	Wurzeln, seltener Blüten und Samen
Mistel <i>Viscum album</i>	unterstützt Heilungswünsche und Traumarbeit, schützt, transformiert negative Schwingungen in positive, für die Ahnen, zum Orakeln	Blätter, Stängel zerkleinert, Beeren
Myrte <i>Myrtus communis</i>	reinigend, klärend, sinnlich, für Wohlbefinden, Loslassen, Neuanfang, Meditation und Gebet	Blüten, Blätter, Beeren
Pfefferminze <i>Mentha x piperita</i>	bringt Energie für Körper und Geist, reinigt, erfrischt, belebt, klärt die Gedanken, stärkt die Konzentration, unterstützt uns, im Jetzt zu leben	Blätter, Kraut
Quendel <i>Thymus pulegioides</i>	reinigt, zum Ausräuchern von Krankenzimmern, stärkt Abwehrkräfte, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen, für Mut und Tatkraft	blühendes Kraut
Echte Quitte <i>Cydonia oblonga</i>	fördert Wohlbefinden, Sinnlichkeit und Kreativität	Samen, seltener Blüten und Früchte
Rainfarn <i>Tanacetum vulgare</i>	bei angespannter Atmosphäre, desinfiziert, vertreibt Ungeziefer, stärkt Selbstwertgefühl und Abwehrkräfte, wirkt abgrenzend, schützt	Blüten, Blätter, Kraut
Ringelblume <i>Calendula officinalis</i>	Sonnenpflanze, erwärmt, tröstet, muntert auf, heilt	Blüten
Rosmarin <i>Rosmarinus officinalis</i>	regt an, inspiriert, heitert auf, aphrodisiert, öffnet das Herz, segnet, hilft beim Trauern und Loslassen, für Übergangsriten	Triebspitzen, Blätter, ganze Stängel

Echter Salbei <i>Salvia officinalis</i>	schützt und reinigt mit großer Kraft, reinigt die Raumluft, klärt den Geist, fördert die Konzentration, hilft, sich abzugrenzen, stimmt auf Meditation und Rituale ein	Blätter, das ganze Kraut
Schafgarbe <i>Achillea millefolium</i>	fördert Traumarbeit und Visionen, stärkt die Intuition, hilft beim Orakeln und Hellsehen, bringt ins Gleichgewicht	Blüten, blühendes Kraut
Schnee-Heide <i>Erica carnea</i>	hilft beim Loslassen, unterstützt Übergangszeiten aller Art und den Neubeginn, setzt Heilungsimpulse	blühendes Kraut
Deutsche Schwertlilie <i>Iris germanica</i>	reinhaltet die Aura, fördert Sinnlichkeit und Kreativität, für die Ahnen, zur Sterbebegleitung	Wurzeln, seltener Blüten
Silberdistel <i>Carlina acaulis</i>	erdet, kräftigt, belebt, für gesund gelebte Sexualität	Blüten, Wurzeln
Silberweide <i>Salix alba</i>	aktiviert Selbstheilungskräfte, reinigt, erdet, fördert das Selbstbewusstsein und die geistige Beweglichkeit	Blüten (männlich, weiblich), Blätter, Rinde
Wacholder <i>Juniperus communis</i>	reinhaltet, schützt, tötet Keime, Viren, stärkt, setzt Heilungsimpulse, stärkt die Konzentration, unterstützt den Ahnenkontakt, für Übergangsriten, für Sterbezimmer	Triebspitzen, Beeren, Holz, Harz
Waldmeister <i>Galium odoratum</i>	Sonnenpflanze, regt an, segnet, erhellt, verleiht Glücksgefühle, für Neubeginn	blühendes Kraut
Weinraute <i>Ruta graveolens</i>	für ein gesundes Selbstbewusstsein, zur Ich-Stärkung	blühendes Kraut
Eingriffeliger Weißdorn <i>Crataegus monogyna</i>	hilft beim Loslassen und Überwinden von Schicksalsschlägen, lässt den Neubeginn wagen, öffnet das Herz	Blüten, Blätter, Früchte
Wermut <i>Artemisia absinthium</i>	ermutigt, motiviert, stärkt Selbstvertrauen, reinigt, schützt, klärt, heilt, kräftigt, inspiriert	Blüten, Triebspitzen, Kraut
Echter Ysop <i>Hyssopus officinalis</i>	reinhaltet nachhaltig, segnet, hilft Schuldthemen zu erkennen, konstruktive Lösungswege zu finden, für Konzentration, mehr Lebensfreude	blühendes Kraut
Zitronenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	entspannt, stärkt das Herz, hilft bei Melancholie, Nervosität, Stress, für Meditation, wirkt geistig erfrischend	Blätter, Kraut

Abb. 4: Tabelle Räucherpflanzen
 (Nitschke, Adolfine: Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen.)

Praktische Umsetzung des Projektes

- Einführung in die Grundlagen des Räucherns:
Was ist Räuchern, was bewirkt es?
Welche Räucherarten gibt es?
- Aus der Räucherpraxis:
Präsentation des Räucherzubehörs und „Räucherwerks“
Zubehör: Räucherschale, -sand, -kohle, Zunder, Glut, Räucherstövchen,
Räucherbuschen, -kerzen, Räuchertuch, -schemel
Räucherwerk: richtiges Ernten, Trocknen, Aufbewahren
- Räuchervorgang zur energetischen Reinigung beschreiben:
Vorzeigen der praktischen Durchführung mit Räucherkohle
- 9-Kräutermischung vorstellen, Zusammensetzung: Angelikawurzel, Beifuß,
Eisenkraut, Fichtenharz, Lavendel, Myrteblätter, Rosmarin, Räuchersalbei,
Wacholderholz. Rezeptur: der Räucherezpentin Annemarie Herzog
- Zusammenstellung dieser Räuchermischung im Gruppenrahmen
- Danksagung mit gemeinsamen Räuchern
Es gibt immer und überall einen Anlass, jemanden für etwas oder sich
selbst zu danken. Bsp. mit einer Dankesräucherung den Tag abschließen
Ritual: In Ruhe eine Kerze anzünden und bewusst mit einem Gong einer ti-
betischen Klangschale beginnen. Räuchermischung auf die glühende Kohle
in der Schale legen. Einige Minuten danksagend und mit guten Gedanken
verweilen.

Handout

Die Heilkraft Des Räucherns, Räuchern Für Körper, Geist Und Seele

Wir können mit Räuchern reinigen, heilen, schützen, segnen, einen geistigen Raum schaffen, orakeln, geistig reisen, Kraft finden, Meditieren, Entspannen oder einfach eine wohlthuende Atmosphäre schaffen. Räuchern ist eine Wohltat für alle Sinne!

So gelingt die Räucherung:

Zum Räuchern eignen sich alle Pflanzenteile wie Blüten, Blätter, Samen, Rinden, Wurzeln, Harze, Moose etc. Ernten Sie die Kräuter nach dem *Mondkalender*, denn die Kraft des Mondes hat einen positiven Einfluss. Die Kraft ist beim Räuchern dann dort, wo sie sich entfalten soll.

Die Kräuter ohne Sonneneinstrahlung langsam trocknen lassen, Feuchtigkeit meiden, auch immer wieder umdrehen damit sich kein Schimmel bilden kann. Zur Aufbewahrung trocken und dunkel lagern. Die getrockneten Pflanzenteile können einzeln oder gemischt verräuchert werden. Vertrauen Sie auf sich selbst und entscheiden Sie intuitiv. Bei den heimischen Kräutern kann es zu keiner Überdosierung kommen, denn der Körper nimmt nur das auf, was er gerade benötigt. Mithilfe eines Mörsers das Räucherwerk zerkleinern und aufbrechen, sodass sich die Aromen besser entfalten können. Räuchern kann man immer und überall. Vertrauen Sie Ihrem Gespür, wann es Zeit dafür ist!

Die *Basis zum Wohlfühlen und Energietanken* für uns Menschen, sind energetisch gereinigte Wohnräume, die frei sind von negativen Energien (Energemüll/Belastungen).

„Alles ist Energie. Wir sind Energie. Alles was ist, ist Energie.“

Die *energetische Reinigung* gehört untrennbar zur klassischen Hausreinigung. Nehmen Sie sich dabei Zeit, dann kann auch die Hektik des Alltags weichen. „In der Ruhe liegt die Kraft!“

9-Kräuter Reinigungsmischung zur Reinigung von Wohnräumen

(altbewährte Rezeptur: Herzog Annemarie, *Die Räucherin*)

Inhaltsstoffe: Angelikawurzel, Beifuß, Eisenkraut, Fichtenharz, Lavendel, Myrte, Rosmarin, Salbei, Wacholderholz

Räuchern in den eigenen Lebensräumen ist nicht schwer. Und so funktioniert es:

- Alle Fenster und Türen nach Außen schließen
- Räucherkohle anzünden, in feuerfeste Schale mit Sand legen
- 9-Kräuter-Reinigungsmischung auf die glühende Räucherkohle legen, so viel wie Sie mit zwei Fingern nehmen können. Zur Desinfektion kann zuerst ein kleines Stück Weihrauch gegeben werden.

Im Rauch wird die Kraft der Kräuter frei. Von Raum zu Raum gehen und diesen verteilen. Wie Sie durch die Wohnung gehen ist egal. Man muss nicht in die Ecken kriechen, denn er verteilt sich schnell in alle Ritzen. Wenn es nicht mehr raucht einfach Räucherwerk nachlegen. Sie räuchern so lange bis der Rauch im Raum sichtbar wird.

Wenn der Rauch in allen Wohnräumen verteilt ist, lässt man ihn 20 Minuten einwirken. In dieser Zeit zerteilt er den Energemüll. Der duftende Rauch steigt dir in die Nase, hüllt dich ein und saugt alles auf was dir schaden kann.

Danach alle Fenster und Türen für ca. 20 Minuten öffnen (nicht kippen), sodass Durchzug in den Räumen entsteht, bis kein Rauch mehr zu sehen ist. Denn es muss alles entweichen können, was der Rauch gebunden hat.

Tipp: Kurz vor dem Lüften mit der Erde verbinden und um die Transformation des Energiemülls bitten. Spruch: „Liebe Mutter Erde, bitte transformiere diese negativen Energien. Keinem zum Schaden. Danke.“

Einladung



5. Februar 2022 | 9-11 Uhr
bfi Ried im Innkreis

CLAUDIA IRGER-REITER

RÄUCHER WORKSHOP

Räuchern entschleunigt -
raus aus der Hektik des Alltags!

Erfahren Sie die Grundkenntnisse des Räucherns, der energetischen Reinigung und das Experimentieren mit eigenen Räuchermischungen.

Anmeldung unter: 0650/4421724
bis spät. 31.01.2022; max. 12 Teilnehmer*innen

Eintritt frei!

Eidesstattliche Erklärung der Autorin

Ich, Claudia Irger-Reiter, versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe. Ich habe mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient und diese Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland einer/m Beurteiler/in zur Begutachtung in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Die Arbeit oder Teile davon, sowie die erbrachten Hausarbeiten werden durch das BFI, aromaFORUM Österreich bzw. Claudia Arbehthuber zu schulischen Zwecken veröffentlicht bzw. in den Medien der Vereine wiedergegeben zB. im Newsletter oder auf der Homepage.

Die Projektarbeit wurde den Vorgaben gemäß vollständig und termingerecht abgegeben.

Irger-Reiter Claudia

Name

29.01.2022

Datum

Kräuterefachfrau 2021/22

Lehrgang



Unterschrift

Literatur- und Quellenverzeichnis

Bader, Marlis (2008): *Räuchern mit heimischen Kräutern. Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahreskreis* (15. Auflage). München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Herzog, Annemarie (2016): *Die Räucher-Apotheke für den Körper* (3. Auflage). Darmstadt: Schirner Verlag.

Herzog, Annemarie (2017): *Die Räucherin. Räume klären – in guter Energie leben. Altes Wissen heute nutzen* (4. Auflage). Darmstadt: Schirner Verlag.

Kaindlstorfer, Friedrich (2016): *Die Heilkraft des Räucherns. Mit heimischen Blüten, Kräutern und Harzen*. Wien: Kneipp Verlag.

Nitschke, Adolfine (2019): *Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen. Die Kraft aus Garten, Wald und Wiese erkennen und nutzen* (3. Auflage). München: Gräfe und Unzer Verlag.