

ONLINEKURS

Die Europäische Räucherkunde



Mag. Angelika und Florian Gruber

Inhaltsverzeichnis

Wie kann man räuchern?	4
Grundlagen von Düften	5
Wahrnehmung von Düften	6
Wirkungsweise von Düften	6
Einteilung von Räucherstoffen	6
Räuchern bei unseren Vorfahren	6
Die Jahreskreisfeste	7
Sensorik Chart	9
Sensorik Chart Beispiele	10
Praxis - Mischen von Räucherstoffen	13
Räucherpflanzen von A bis Z	14

Hinweis zu diesem Kurs

Das Pflanzenwissen in diesem Kurs wurde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Anwendung dieses Kurses liegt in deiner Verantwortung.

Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammle jedoch so, dass der Bestand geschont wird. Sammle nur die Pflanzen, die du genau bestimmen kannst.

Mit dem Onlinekurs weitermachen → <https://kurse.storl.de/ld/kurse/die-europaeische-raeucherkunde/>

© 2023 storlmedia | Storl GbR
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber:

Storl GbR
storlmedia
Wassertorstraße 45
88316 Isny

So kannst du uns erreichen.
hilfe@storl.de

Bildnachweis:

s.7 Foto von [Szabó János](#) auf [Unsplash](#)
Alle anderen Fotos von Angelika und Florian Gruber.

Zu diesem Begleitbuch

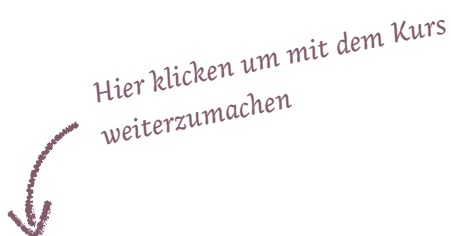
Das Räuchern von Pflanzen begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. Die Zwecke des Räucherns sind sehr vielseitig: In allen Kulturen diente es heiligen Zwecken, aber auch ganz praktischen: etwa zur Reinigung von Körper und Geist, zur Heilung oder zum Fernhalten von bösen Geistern. Heute werden das alte Brauchtum und die damit verbundenen Räucherstoffe und Rituale wiederentdeckt.

In diesem Kursbegleiter findest du Informationen rund um das Thema Räuchern in unserer Kultur. Eine Einführung in die Europäische Räucherkunde sowie in die Grundlagen von Düften findest du zu Beginn. Am Beispiel des Jahreskreisfestes Samhain lernst du verschiedene Möglichkeiten des Räucherns mit mitteleuropäischen Räucherkräutern und Baumharzen kennen. Denn auch das flüssige Gold der Nadelbäume gehört zu den ältesten Räucher-Schätzen in der mitteleuropäischen Tradition. Du begegnest im Onlinekurs den Pflanzen und Bäumen, ihrem Erscheinungsbild, Bestimmungshilfen und Geschichten um ihre Verwendung in Vergangenheit und Gegenwart.

Im zweiten Teil des Begleitbuches wenden wir uns der Sensorik von Räucherpflanzen zu und bestimmen ganz konkrete wichtige heimische Pflanzen.

Im praktischen Teil sind deine Kreativität und Freude am Räuchern gefragt. Du kannst eigene Mischungen nach verschiedenen sensorischen Einteilungen herstellen. Zum Schluss findest du eine A bis Z Auflistung mitteleuropäischer Räucherpflanzen.

Wir wünschen dir Freude und Inspiration beim Räuchern und vor allem beim Kreieren eigener Mischungen zu verschiedenen Anlässen. Einfach ausprobieren!



Wie kann man räuchern?

Räucherkohle

Mit schnellzündender Räucherkohle haben wir keine reine Kohle vor uns, sondern eine Kohle, die mit dem Brandbeschleuniger Salpeter (Kaliumnitrat) versetzt wurde. Lieber verwenden wir japanische Räucherkohle. Da dauert es zwar länger, bis sie glüht – sie hat aber keinen beißenden Geruch wie die schnellzündende Kohle. Zum Entzünden ist es hilfreich, eine Kerze bei der Hand zu haben.

Schön ist es, getrocknete Räucherpflanzen bereitzuhalten, wenn ein Lagerfeuer entzündet wird. Wenn das Feuer dann heruntergebrannt ist, kann in der Glut geräuchert werden.

TIPP: getrocknete Heilpflanzen, die aus Vorjahren übriggeblieben sind, können so noch wunderbar verwendet werden.

Stövchen

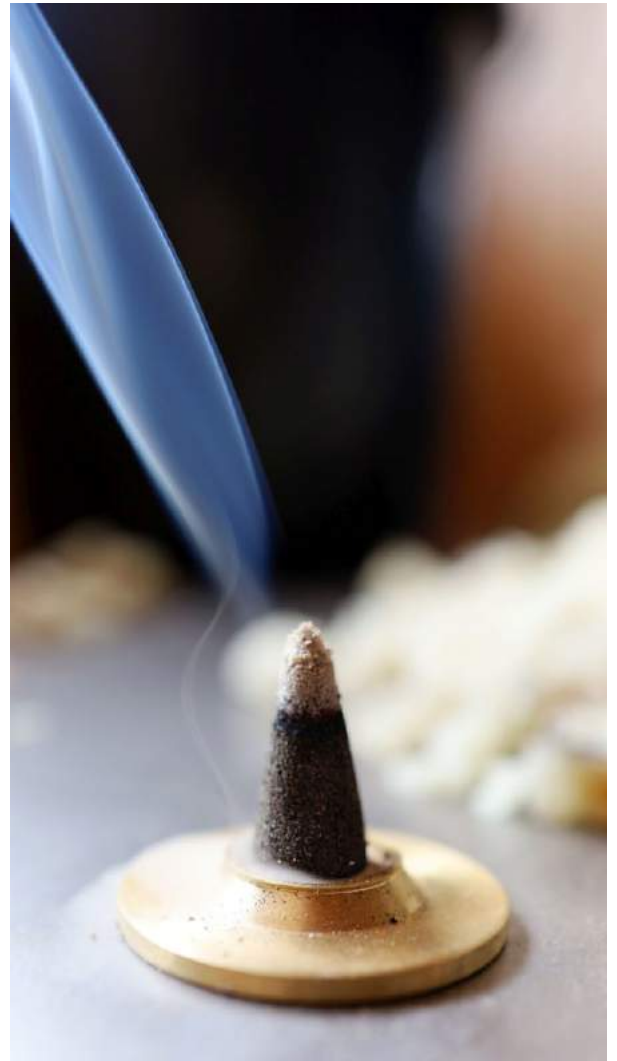
Die erwärmten Kräuter und Harze entwickeln einen Duft, aber kaum Rauch. Wir empfinden das Erwärmen von Räucherstoffen am Stövchen nicht wirklich als „Räucherung“.

Räucherkegel/Räucherstäbchen

Ein besonderer Vorteil dieser Kräuterverarbeitungen ist die gleichmäßige Duftverteilung über einen längeren Zeitraum. Hier ist es sehr wichtig darauf zu achten, was jeweils an Inhaltsstoffen enthalten ist – das wird leider meist nicht vollständig deklariert.

Smudge Sticks

Von der Sommersonnwende bis Ende August/Mitte September (je nach Witterung) lassen sich wunderschöne Räuchersticks aus unseren Räucherkräutern herstellen. Besonders gut geht es mit Beifuß und Wermut.



Grundlagen von Düften

Die Arbeit mit Düften ist eine ganz persönliche. Der Geruchssinn ist engstens mit dem Gehirn verbunden. Die Zellen, die unsere Riechschleimhaut ausmachen, sind sogar Gehirnzellen! Rechts und links haben wir im Bereich der Nasenwurzel eine solche Ansammlung von Zellen.

Düfte werden gleich ins limbische System geleitet. Es sind keine Filtermechanismen des Großhirns dazwischengeschaltet. So lässt sich erklären, dass wir über Düfte direkten Zugang zu unseren Emotionen haben. Das limbische System ist der älteste Teil des Gehirns.

Nicht alle Gerüche werden bewusst wahrgenommen. Die Wahrnehmung von Gerüchen hängt z.B. vom Hormonstatus ab (bei hohem Östrogenspiegel verbessert sich beispielsweise der Geruchssinn).

Über Düfte können wir uns sehr gut an Orte und Situationen erinnern. Düfte haben Einfluss auf Stimmung, Konzentration und Entspannung.

Es ist nicht möglich, Düfte per se als „gut“ oder „schlecht“ zu klassifizieren. Vieles am Dufturteil ist im ganz persönlichen Leben erlernt worden (so z.B. auch der Ekel vor manchen Düften). Das bedeutet eine große Freiheit!

Um Räucherungen genießen zu können, empfehlen wir deshalb: **Ausprobieren!**

Im Lauf einer intensiven Arbeit mit Düften verschieben sich dann sogar oft die eigenen Geschmacksurteile bzw. werden im Umgang mit den Düften nicht mehr als so wichtig bewertet.

Wenn es für die Nase bzw. im Erleben der ganz persönlichen Gefühle nicht zu anstrengend ist, kann es sehr aufschlussreich sein, sich auch mit unbeliebten Düften zu beschäftigen und sich diesen aus einer anderen Richtung als einem Geschmacksurteil anzunähern.

Dazu können folgende Einteilungsmöglichkeiten von Düften interessant und hilfreich sein:

Kopfnoten, Herznoten, Basisnoten

Kopfnoten – die erste Bekanntschaft mit dem Duft. Dieser Duftanteil ist meist frisch und beschwingt. Schnell kommt die Kopfnote in unsere Nase, und schnell verfliegt sie auch wieder.

Herznoten – sie zeigen sich langsamer; die meisten blumigen Duftnoten sind Herznoten.

Basisnoten – sie klingen erst später durch und bleiben lang erlebbar.

Basisnoten sind der Inbegriff eines Duftstoffes. Oft handelt es sich um schon lang vom Menschen verwendete duftende Substanzen.

Die Einteilung in Kopfnoten, Herznoten und Basisnoten ist nicht „in Stein gemeißelt“! Es gibt verschiedenste Übergänge, wenn wir diese Einteilung verwenden.

Einige Beschreibungsmöglichkeiten von Duftnoten:

Nach der Herkunft der Pflanzenteile

z.B. blumig – fruchtig – kräutrig – erdig (wurzellig)– harzig – würzig (an Gewürze erinnernd – das sind oft Samen von Pflanzen)– holzig

Fruchtige Duftnuancen finden wir oft in den Kopfnoten, blumig-kräutrige Düfte oft im Herz einer Duftmischung. Holzige und wurzelige Düfte deuten auf Basisnoten hin.

Analogien

„kalt“ – „warm“ – „frisch“ – „sinnlich“ – „hell“ – „dunkel“ – „grün (oder andere Farben)“

Bilder

Diese eignen sich vor allem für die intuitive Arbeit mit Räuchermischungen. So können z.B. Duftmischungen entstehen, wenn wir uns von Begriffen wie „Regentag“, „Regenbogen“, „Sonnenaufgang“, „Weihnachten“, „Mama“, „Gerechtigkeit“, „Gnade“, usw. inspirieren lassen. Wir können uns über Bilder und Düfte mit unserem Unbewussten verbinden.

Wahrnehmung von Düften

- Düfte wirken direkt im Hirn; Riechzellen sind Gehirnzellen
- Direkter Zugang zu Emotionen über das limbische System
- Duftwahrnehmung ist bedingt durch biologische Faktoren: Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, Hormonstatus
- Duftwahrnehmung wird geformt durch emotionsgeladene Erinnerungen
- Über Düfte kann vergangene Erlebnisse in die Gegenwart geholt werden
- Duftwahrnehmung kann sich verändern und erlernt/verfeinert werden

Wirkungsweise von Düften

Psychologische Wirkung

- Geprägt durch Erinnerungen und Erlebnisse
- Wirkt konditionierend/verstärkend

Pharmakologische Wirkung

- 2/3 der Inhaltsstoffe gehen unverändert in den Rauch über – gehen über die Schleimhaut direkt ins Blut
- Manche Wirkstoffe entstehen erst durch das Räuchern (z.B. 24-Nortriterpenoide bei langsamer Pyrolyse von Boswellia Harzen)
- Hormonelle Wirkung; z.B. bei Kumarinen

Einteilung von Räucherstoffen

- Räucherstoffe können eingeteilt werden z.B. nach
- gemeinsamen geruchlichen Merkmalen (z.B. Herznote)
- dem Herkunftsort und wo sie gewachsen sind (z.B. Mastix von der griechischen Insel Chios) oder wo sie verwendet worden sind (z.B. Weihrauch in Europa)

- dem Teil der Pflanze (oder Tier) aus dem sie bestehen (Wurzel, Kraut, Samen, Blüten ...)
- der historischen Zuschreibung in bestimmte Kategorien
- den bestimmten klimatischen und Wetterbedingungen beim Heranwachsen

Räuchern bei unseren Vorfahren

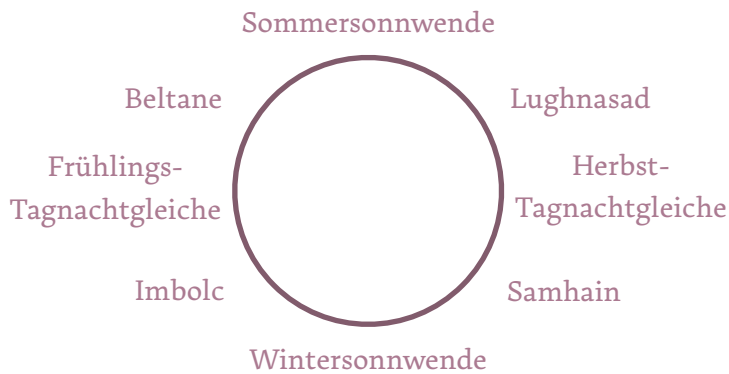
- Räuchern kann seit der Urzeit nachgewiesen werden (v.a. Nachweise von psychoaktiven Pflanzen)
- Little Tradition (einheimische Pflanzen) – Big Tradition (Handelsware)
- Direkte Zuordnung ohne Schriftdokumente oft schwierig; bronzezeitliche Kulturen, Kelten, Germanen, etc.
- Nachweis bei Römern, Griechen, Katholische Kirche, Aristokratie, dann Bürgertum
- Wissenschaft und Esoterik/Zauberei Heutige Tradition: Verbindung Räuchern mit Praxis



Die Jahreskreisfeste

Es gibt 4 Feiertage, die vom Sonnenlauf vorgegeben sind:

Das sind die Sonnwenden und die Tagnachtgleichen.



Dazu kommen vier weitere Festtage, die ursprünglich flexibel sind und sich nach dem Mond richten: Das ist Imbolc, Beltane, Lughnasad und Samhain.



Wichtige Jahreskreisfeste der dunklen Jahreszeit

Samhain

Bedeutung

- Thema Tod: Totengedenken, Verbundenheit mit den Ahnen; Vergänglichkeit
- „Tor zur Unterwelt steht offen“
- Zeit des Schlachtens und der Jagd: Schlachtpartie, Martinigans (Beifuß!)
- Die Vegetationsgöttin lebt nun im Totenreich und hütet die Seelen Verstorbener, die Samen der Pflanzen und die Seelen der sich im Winterschlaf befindenden Tiere.

Brauchtum und Kräuter

- Allerheiligenzopf/Striezel
- Tollkirsche, Eibe; Tanne, Mistel, Stechpalme
- Nach Samhain wurden keine Kräuter mehr gesammelt
- Zeit des Sammelns der 9 sogenannten Aegenhölzer: mit dabei sind z.B. **Föhre, Wacholder, Holunder, Schwarzdorn, Weißdorn, Birke, Eiche, Eibe, Eberesche, Hartriegel, Tanne, Birne, Apfel, Buche und Haselnuss**

Wintersonnwende und Raunächte

Zeitliche Einordnung

- Die Wintersonnwende, der tiefste Punkt der Sonne, findet am 21. oder 22. Dezember statt
- Die Raunächte sind die Feiertage des Wintersonnwendfestes. Es gibt unterschiedliche Einteilungen:
 - von 25. Dezember bis 6. Jänner
 - ab der Wintersonnwende
 - eine symmetrische Anordnung um die Wintersonnwende herum

Bedeutung

- Zeit zwischen Vergangenheit und Zukunft, Zwischenzeiten; eine Möglichkeit, aus der Zeit her austreten
- Wilde Jagd außerhalb des Hags: Wotan, der schamanische Gott des Wissens, ist mit seinem Heer auf der Suche nach der Sonne Verbindung mit den Toten
- Dunkelste Zeit, in welcher unbemerkt der Keim des Lichtes entsteht.



Kräuter

- Wintersonnwende: Stechpalme, Mistel, Efeu, Tannengrün, Fichtengrün
- Weihrauch, Wacholder, Beifuß, Mariengras (Cumarin), Tannenharz, Johanniskraut
- NeunerleiKräuter: Alant, Baldrian, Beifuß, Eberraute, Wermut, Labkraut, Bittersüßer Nachtschatten (*Vorsicht!*), Rainfarn (*Vorsicht!*)

Sensorik Chart

Kopf, Herz, Basis

Kopfnoten

Die erste Bekanntschaft mit dem Duft. Dieser Duftanteil ist meist frisch und beschwingt. Schnell kommt die Kopfnote in unsere Nase, und schnell verfliegt sie auch wieder.

Herznoten

Sie zeigen sich langsamer; die meisten blumigen Duftnoten sind Herznoten.

Basisnoten

Sie klingen erst später durch und bleiben lang erlebbar.

Herkunft der Pflanzenteile

- blumig
- fruchtig
- kräutrig
- erdig (wurzellig)
- harzig
- würzig (oft Samen)
- holzig

Analogien

- kalt - warm
- hell - dunkel
- grün (oder andere Farben)
- schwer - leicht
- mild - scharf
- u.s.w...

Sensorik Chart der Räucherstoffe

	Kopf	Herz	Basis
blumig			
fruchtig			
kräutrig			
erdig			
harzig			
würzig			
holzig			
hell			
dunkel			
kalt			
warm			
sinnlich			
frisch			
stechend			
scharf			
weich			

Beifuß



	Kopf	Herz	Basis
blumig			
fruchtig			
kräutrig		xxx	
erdig			
harzig			
würzig		xx	
holzig			
hell			
dunkel			
kalt			
warm		xxx	
sinnlich			
frisch			
stechend		x	
scharf			
weich			

Schwarzföhre - Harz



	Kopf	Herz	Basis
blumig			
fruchtig			
kräutrig			
erdig			
harzig			xxx
würzig			
holzig			xx
hell			
dunkel			
kalt			
warm			xxx
sinnlich			
frisch			
stechend			
scharf			
weich			xx

Wacholderbeeren



	Kopf	Herz	Basis
blumig			
fruchtig		x	
kräutrig		xx	
erdig			
harzig			
würzig		xxx	
holzig			
hell			
dunkel			
kalt			
warm		x	
sinnlich			
frisch			
stechend		x	
scharf		x	
weich			

Lavendel



	Kopf	Herz	Basis
blumig		xxx	
fruchtig			
kräutrig		xxx	
erdig			
harzig			
würzig		xx	
holzig			
hell			
dunkel			
kalt			
warm			
sinnlich			
frisch		x	
stechend			
scharf		x	
weich			

Engelwurz



	Kopf	Herz	Basis
blumig			
fruchtig			
kräutrig			
erdig			xx
harzig			
würzig			xx
holzig			
hell			
dunkel			
kalt			
warm			x
sinnlich			
frisch			
stechend			
scharf			
weich			

Waldmeister



	Kopf	Herz	Basis
blumig			x
fruchtig			
kräutrig			
erdig			
harzig			
würzig			
holzig			xx
hell			
dunkel			
kalt			
warm			
sinnlich			x
frisch			
stechend			
scharf			
weich			

Praxis - Mischen von Räucherkräutern

Und jetzt seid ihr dran! Stellt eure ganz persönliche Räuchermischung für verschiedenen Anlässe zusammen.

1. Herstellung einer Räuchermischung basierend auf der Einteilung in Kopfnoten / Herznoten / Basisnoten

2. Herstellung einer Räuchermischung basierend auf den Düften, zu denen wir uns intuitiv hingezogen fühlen

3. Herstellung einer Räuchermischung bezogen auf ein „Bild“ oder eine „Stimmung“

4. Herstellung einer Räuchermischung bezogen auf einen Klang, d.h. wie „klingt“ die Mischung?

5. Herstellung einer Räuchermischung rund um ein Räucherkraut, welches wir intuitiv „ablehnen“.

6. Herstellung einer Räuchermischung von Kräutern, die z.B. „beruhigend“ oder „anregend“, „kühlend“ oder „wärmend“ wirken.

Mitteleuropäische Räucherstoffe von A bis Z

A

Alant

- segnend, stärkend, reinigend, aufrichtend

Apfel

- reinigend, aphrodisisch

B

Baldrian (Wurzel und Blüten)

- beruhigend, aphrodisisch; Wurzel sehr, sehr sparsam in Mischungen verwenden

Bernstein

- schützend, heilend, stärkend

Beifuß

- DAS mitteleuropäische traditionelle Räucherkraut: schützend, traumfördernd, erwärmend, reinigend, segnend; für Übergangsrituale und Trauerzeiten

Birke

- kopfklärend, fantasiestärkend

E

Eisenkraut

- reinigend, schützend, segnend

Engelwurz (Angelikawurzel)

- erdig, warm; Übergang Leben-Tod, stärkt das Selbstbewusstsein, lichtbringend

Eberwurz (Silberdistel)

- erdig, gelebte Sexualität, belebend, auf der Erde leben

Erdrauch

- reinigend, schützend, verbindend

Esche

- Schutz

F

Fichte

- reinigend, klärend, konzentrationsfördernd, keimhemmend

Föhre

- entspannend, reinigend, klärend, keimhemmend; lungenstärkend, Hustenreiz stillend; wundheilendes Harz („Pechsalbe“)

G

Gundelrebe

- belebend, reinigend

Goldrute

- süß, honigartig, krautig

H

Habichtskraut

- Bewusstseinsweiternd, visionsgebend, reinigend, entspannend

Harze

- weiche Harze müssen etwa ein Jahr trocknen, bevor sie zum Räuchern geeignet sind

Holunder

- segnend, heilend, harmonisierend

Honig

- warm, sinnlich, zuhause

Hopfen

- beruhigend, schlaffördernd, entspannend

J

Johanniskraut

- blumig, hell, warm

K

Knospen (z.B. Apfel, Birke, Buche, Eberesche, Erle, Fichte, Föhre, Kirsche, Sanddorn, Pappel, Rosskastanie, Tanne, Walnuss)

- Von Jänner bis März geben die Bäume uns Rätsel auf: Sie landen uns ein, sie anhand ihrer Knospen zu erkennen.

Königskerzenblüten

- hell, warm, sonnig

L

Labkraut

- süß, schützend, friedlich, warm, sinnlich

Lavendel

- kräftigend, erholsam, beruhigend, desinfizierend

Lorbeer

- bewusstseinsweiternd, keimtötend, kopfklärend

M

Mädesüß

- süß, würzig, desinfizierend, Übergangsrituale

Mistel

- schützend, verbindend, heilend

Mohn

- erwärmend, sinnlich, traumfördernd

P

Pfefferminze

- klärend, reinigend, erfrischend

Propolis

- warm, balsamisch, desinfizierend, nervenstärkend, harmonisierend

Q

Quitte

- herzerwärmend, sinnlich, fruchtig

R

Rainfarn

- Vorsicht walten lassen! Wenig verwenden. Enthält viel Thujon. Nur im Außenbereich anwenden. Nicht in der Nähe von Kindern und Schwangeren verräuchern.

- stärkend, bitter, kräutrig, aufrichtend

Rose

- sinnlich, aphrodisisch, herzlich, verbindend, keimhemmend

Rosmarin

- inspirierend, anregend, für Übergänge

S

Salbei

- würzig, aromatisch, klärend, reinigend

Schafgarbe

- intuitiv, traumfördernd, Himmel und Erde verbindend

Steinklee

- segnend, anregend, glücksverheißend

T

Thuja

- Vorsicht walten lassen! Wenig verwenden. Enthält Thujon. Nur im Außenbereich anwenden. Nicht in der Nähe von Kindern und Schwangeren verräuchern.

- klärend, reinigend, erneuernd, loslassen

W

Wacholderbeere

Wacholderholz

- reinigend, stärkend, schützend, keimtötend, konzentrationsfördernd; für alle Übergänge im Leben und zwischen Leben und Tod

Waldmeister

- segnend, anregend, glücksverheißend

Weinraute

- Selbstbewusstsein stärkend

Wermut

- reinigend, schützend, Selbstvertrauen stärkend

Z

Zapfen von Fichte und Kiefer

