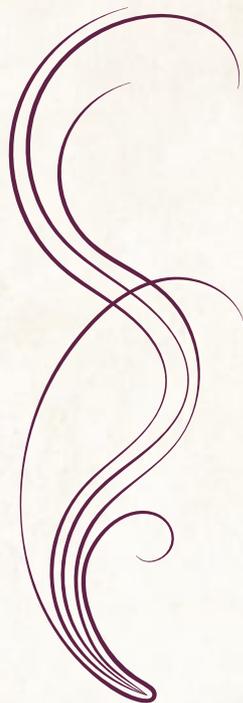


Franz X.J. Huber | Anja Schmidt

# Das große Buch vom RÄUCHERN

80 Rezepturen für jeden Anlass  
großes  
**LEXIKON**  
zu 94 Räucher-  
stoffen

 Schirner  
Verlag



Franz X. J. Huber & Anja Schmidt

Das große Buch  
vom  
**RÄUCHERN**

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autoris oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

## In Liebe meinem Vater gewidmet

Franz X. J. Huber



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1499-9

ISBN E-Book 978-3-8434-6466-6

Franz X. J. Huber & Anja Schmidt:  
Das große Buch vom Räuchern  
© 2002, 2012, 2018, 2021  
Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,  
unter Verwendung von  
# 1281755035 (© Lumixera),  
# 1063237817 (© Marble background),  
# 1197188911 (© Simon Kadula) und  
# 549368545 (© JurateBuiviene),  
www.shutterstock.com, sowie  
Benzoe (© Schirner)  
Layout: Silja Bernspitz, Schirner  
Lektorat: Katja Hiller, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

11. Auflage August 2021 mit neuer ISBN

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen  
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische  
oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen  
Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Einführung.....	7
<b>Riechen, Räuchern, Rituale.....</b>	<b>8</b>
Der verkümmerte Sinn.....	8
Geruchssinn und Sinnlichkeit.....	9
Der Duft der Erinnerung.....	10
Riechen und Riechhirn: Die Steinzeit lässt grüßen.....	11
Der umgangssprachliche Riecher und die Intuition.....	12
Back to the Roots!.....	13
Liebe geht durch die Nase.....	14
Reinigung und Neubeginn.....	15
Gestank versus Wohlgeruch.....	16
Geruchsanker in der Meditation.....	16
Der heiße Draht zum Göttlichen.....	17
<b>Räuchergeschichte der Menschheit.....</b>	<b>19</b>
Am Anfang war der Rauch.....	19
<b>Was brauche ich, und wie wird's gemacht?.....</b>	<b>54</b>
Der geeignete Ort, die rechte Atmosphäre.....	54
Die Räucherutensilien.....	55
Die Elemente in der Räucherung.....	63
Ihr ganz persönlicher Altar.....	64
Räuchern im Freien.....	65
<b>Die Welt der Räucherstäbchen.....</b>	<b>67</b>
Zum Gebrauch.....	67
Stäbchenhalter.....	68
Räucherstäbchen aus Ost und West.....	68
Räucherkegel, -kerzen und -kugeln.....	74





Rezepte und Rituale für jeden Anlass.....	77
Räuchern von A wie Abschied bis Z wie Zufriedenheit.....	78
Einkaufsliste der wichtigsten Räucherstoffe.....	79
Abschied und Gedenken.....	80
Amuleträucherung.....	81
Anrufung.....	83
Dank.....	84
Dank an Mutter Erde.....	86
Depressionen aufhellen.....	87
Edelsteinräucherung.....	89
Elemente.....	91
Erde: 92 / Feuer: 93 / Wasser: 94 / Luft: 95 / Äther: 96	
Energie und Lebenskraft.....	97
Entspannung und Balance.....	98
Erdung.....	100
Erfolg.....	101
Feng Shui.....	103
Frieden.....	104
Gebet.....	106
Geistige Klarheit.....	107
Geld.....	109
Genuss und Sinnlichkeit.....	110
Gerechtigkeit.....	111
Glück.....	113
Harmonie.....	114
Heilung.....	116
Jahreskreisfeste.....	117
Imbolc: 118 / Ostara: 119 / Beltane: 119 / Litha: 120 / Lammas: 121 / Mabon: 122 / Samhain: 122 / Yule: 123 / Rauhnächte: 124	
Konzentration.....	125
Liebe.....	126
Liebe bewahren und schützen.....	128
Liebeszauber für die Frau.....	129

Liebeszauber für den Mann.....	131
Loslassen.....	132
Magie.....	134
Meditation.....	135
Nostalgie.....	137
Opferräucherung.....	138
Orakel.....	139
Planeten.....	141

Sonne: 142 / Mond: 143 /  
Mars: 144 / Venus: 145 / Merkur: 146 /  
Saturn: 147 / Jupiter: 148 /  
Neptun: 149 / Uranus: 150 /  
Pluto: 151 / Kosmos: 152

Reinigung (mit Haussegen).....	153
Schutzräucherung.....	155
Schwitzhüttenräucherung.....	156
Seelenbalsam.....	158
Sternzeichen.....	159
Widder: 161 / Stier: 162 / Zwilling: 163 / Krebs: 164 / Löwe: 165 / Jungfrau: 166 / Waage: 167 / Skorpion: 168 / Schütze: 169 / Steinbock: 170 / Wassermann: 171 / Fische: 172	

Tatkraft und Selbstvertrauen.....	173
Tausendundeine Nacht.....	174
Transformation.....	176
Trauerbewältigung.....	177
Träume.....	179
Vision.....	180
Zufriedenheit.....	182

## Kleines Lexikon der Räucherstoffe..... 185

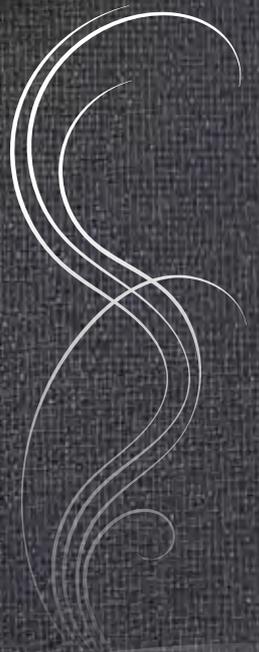
Adlerholz.....	186
Agarholz.....	187
Alant.....	188
Aloe.....	189
Aloeholz.....	189
Ambra.....	190
Angelika.....	191
Anis/Sternanis.....	192
Apfel.....	192
Asafoetida.....	193
Bdellium.....	193
Beifuß.....	193

Benzoe Siam/Benzoe Sumatra	194
Bernstein	195
Bisabolmyrrhe	196
Burgunderharz	196
Cedar	197
Copaivabalsam	198
Copal	199
Dammar	201
Desert Sage	201
Drachenblut	202
Eiche	204
Eisenkraut	205
Elemi	206
Engelwurz/Erzengelwurz	206
Eukalyptus	207
Fichte	208
Franzosenholz	208
Galbanum	209
Galgant	210
Gewürznelken	210
Guajak	210
Guggul	211
Gummi arabicum	212
Harthen/Hexenkraut	213
Ingwer	213
Iriswurzel	214
Jasmin	215
Jinko	216
Johanniskraut	216
Kalmus	217
Kamille	218
Kampfer	218
Kardamom	220
Labdanum	221
Lavendel	222
Lorbeer	223
Mädesüß	224
Mandelbaumgummi	224
Mastix	225
Melisse	226
Moschus	227
Muskat	228
Mutterharz	228
Myrrhe	229
Myrrhe, falsche	230
Myrrhe, süße/weibliche	230

Myrte	231
Nelke	232
Olibanum	232
Opoponax	233
Oud	233
Patchouli	234
Perubalsam	235
Pfefferminze	236
Pockholz	236
Rose	237
Rosmarin	238
Safran	239
Salbei	240
Sandarak	240
Sandelholz, rot	241
Sandelholz, weiß	242
Stinkasant	243
Schwertlilie	243
Styrax/Storax	244
Sweetgrass/Mariengras	245
Teufelsbanner	245
Teufelsdreck	245
Teufelsflucht	245
Thymian	246
Tolubalsam	246
Tonkabohne	247
Ud	248
Veilchenwurzel	248
Wacholder	248
Wegwarte	249
White Sage	250
Weihrauch	251
Wermut	253
Zeder	254
Zimt	255
Zypresse	256



INDEX	258
QUELLEN UND LITERATUR	263
DANK	266
DIE AUTOREN	267
BEZUGSQUELLEN	268
BILDNACHWEIS	268



# Einführung

Sich dem Genuss des Wohlgeruchs hingeben, entspannen und genießen, zu Ruhe und innerer Stille gelangen, Abstand gewinnen von Stress und Problemen des Alltags, sich einfach etwas Gutes gönnen ... es gibt viele Gründe, die Sinne anregendes, beruhigendes oder die Achtsamkeit förderndes Räucherwerk zu entzünden. Den Duft in sich einsaugen, den Wirkungen der verschiedenen Substanzen und Essenzen nachspüren, sich fallen lassen ... und sich wiederfinden in einer Atmosphäre, die, vom duftenden Rauch getragen, dazu einlädt, so zu sein, wie man gerade ist, sich so zu fühlen, wie man sich eben gerade fühlt ...

Hölzer und Harze, Wurzeln und Blüten: Räucherwerk der unterschiedlichsten Art hat doch eines gemeinsam: Es ist ein machtvolles Werkzeug, um Kontakt aufzunehmen mit einer Kraft, die größer ist als wir – mit Gott, einer höheren Macht, mit Engeln und anderen Wesenheiten, die uns hilfreich zur Seite stehen können.

Gleichzeitig weckt der Rauch unsere Fantasie und stärkt unsere Intuition. Die Kraft der Pflanzen, die durch den Verbrennungsprozess freigesetzt wird und uns somit zur Verfügung steht, begleitet uns auf den inneren Pfaden unseres Selbst und stärkt unsere Fähigkeit, klar zu sehen und deutlicher wahrzunehmen, wo wir gerade stehen, was genau uns bedrückt oder beschäftigt, wo wir feststecken oder uns weiterentwickeln möchten. Der Geist der Pflanze, der sich uns im Rauch offenbart, unterstützt die Kraft der Vision, die Kontaktaufnahme mit Verstorbenen oder die Anrufung eines Orakels. Er fördert eine Haltung der Achtsamkeit und Dankbarkeit. Er schärft unsere Sinne, sodass wir das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen können.

Und letztlich fördern die kraft- und machtvollen Räucherdüfte das Bewusstsein, ein mit dem Rest dieser Welt verwobener Teil eines großen Ganzen zu sein.

**Folgen Sie den »Rauchzeichen« ins Reich der Räucherdüfte ...**

# Was brauche ich, und wie wird's gemacht?

Das Räuchern an sich ist nicht schwierig. In Zeiten, da die Menschen noch am Lagerfeuer räucherten, war es etwas einfacher und natürlicher als heute – denn der Umgang mit dem offenen Feuer war Teil des täglichen Lebens. Auch zur Zeit der Kohleöfen, die noch nicht so lange zurückliegt, konnte man zum Räuchern einfach ein Stück glimmende Kohle aus dem Ofen nehmen und das Räucherwerk darauf verbrennen. Heute müssen wir uns den Umgang mit dem Feuer wieder ganz neu aneignen – doch das ist bereits ein weiterer Teil der Entdeckungsreise, auf die uns das Räuchern führen kann. Geistiger Bestandteil einer jeden Räucherzeremonie ist ja die Rückverbindung zu unseren menschlichen Wurzeln – frei nach dem Motto »am Anfang war das Feuer«.

Wenn Sie nun die Utensilien für Ihre Räucherzeremonie bereitlegen, das Gefäß, die Kohle und alles weitere vorbereiten, dann können Sie dies bereits als Teil des Rituals ansehen. Natürlich müssen Sie nicht immer ein großes Ritual zelebrieren, sondern können genauso gut auch schnell zwischendurch ein wenig Räucherwerk verbrennen. Doch wenn Sie sich die Zeit nehmen wollen: Genießen Sie die Vorbereitungen, betrachten Sie sie als erste Kontaktaufnahme mit den Elementen, mit den Kräften des Universums. So wird auch Ihr Ritual kraftvoll und wirksam sein, denn Sie gewinnen naturgemäß umso mehr aus Ihrer Zeremonie, je mehr Sie selbst hineingeben.

## DER GEEIGNETE ORT, DIE RECHTE ATMOSPHERE

Das Räuchern kann zwar zum täglichen Bestandteil Ihres Lebens werden, doch wird es niemals alltäglich – vielmehr bildet es einen Gegenpol zu Hektik, Stress und mangelnder Besinnlichkeit des Alltags. Das Räucherritual fördert die Ruhe, innere Einkehr und Achtsamkeit. Die glühende Kohle und das schnell verbrennende Räucherwerk fordern zudem unsere volle Aufmerksamkeit, die wir nicht zwischen Telefonaten, Kochen und den Kindern aufbringen können und sollen. Nehmen Sie sich daher ausreichend Zeit, und richten Sie sich, falls möglich, einen festen Ort ein, an dem die Utensilien bereitlegen und Sie sich ungestört



für eine Weile zurückziehen können – zum Beispiel einen kleinen Hausaltar oder ein Tischchen, das an einem ruhigen, geschützten Platz Ihrer Wohnung steht. Weitere Anregungen dazu finden Sie im Kapitel »Ihr ganz persönlicher Altar« ab Seite 64.

Bitte bedenken Sie beim Verbrennen des Räucherwerks: Weniger ist mehr! Finden Sie behutsam heraus, welche Räuchermischung Ihnen guttut, indem Sie erst einmal eine kleine Prise auf die Räucherkohle streuen. Manchmal stellt sich heraus, dass wir gerade etwas ganz anderes brauchen, als wir zuerst vermutet haben. Halten Sie die Fenster während der Räucherung immer einen Spaltbreit geöffnet, und lüften Sie hinterher gut durch. Zum einen ist zu viel Rauch für uns oft ungewohnt, und wir müssen erst einmal herausfinden, wie viel wir davon vertragen können. Zum anderen wollen wir die Gedanken, Sorgen und Gefühle, die in dem Ritual aufgetaucht sind, verabschieden und gehen lassen – sie dürfen mit dem Rauch zum Fenster hinauswehen, damit wir uns erholt und erfrischt einer anderen Tätigkeit, der Familie oder der Nachtruhe widmen können.

## DIE RÄUCHERUTENSILIEN

### Das Räuchergefäß

Zum Räuchern eignen sich grundsätzlich alle feuerfesten Gefäße. Für Ihre ersten Räucherungen können Sie dazu einen stilvollen, alten Teller oder eine robuste Schale verwenden. Wenn Sie jedoch regelmäßig räuchern, ist es ratsam, dafür ein besonderes Behältnis zu haben. Da es Sie auf Ihrem Weg eine Weile begleiten soll und Sie sicher lange Ihre Freude daran haben möchten, sollten Sie beim Kauf Ihrer Räucherschale auf ein paar Dinge achten.

Räucherschalen aus Metall, die im Handel häufig in sehr schönen Formen mit hübschen Verzierungen erhältlich sind, eignen sich nur bedingt für unsere Zwecke. Wenn Sie beispielsweise die ganze Wohnung ausgeräuchern oder die Schale während eines Rituals mit mehreren Personen weiterreichen möchten, ist eine Keramikschaale mit Fuß von Vorteil. Wenn Sie sich jedoch in ein Gefäß aus Metall verlieben, achten Sie bitte darauf, dass es groß genug ist, um ausreichend Sand zur Wärmedämmung aufzunehmen. Eine Variante, die im Fachhandel angeboten wird, sind kleine indische Räuchergefäße aus Messing oder Kupfer. Diese sind jedoch häufig sehr klein und wackelig, also zu unpraktisch und schwer zu handhaben, um darin sicher und entspannt zu räuchern. Die-



se sogenannten Messingkoros eignen sich bestenfalls, um Räucherkegel darin abzubrennen.

Besonders schöne, haltbare und zweckgemäße Räuchergefäße sind dagegen aus Keramik oder Steinzeug. Sie sind im Räucher- oder Duftladen meist auch in großer Auswahl zu finden und stehen fast immer auf einem oder mehreren Füßen, was verhindert, dass die beim Verbrennen der Kohle entstehende Wärme direkt an die Unterlage abgegeben wird. Am besten eignet sich eine pokalförmige Schale auf hohem Fuß, da dieser recht kühl bleibt und Sie das Gefäß bei Bedarf sicher umhertragen können, um den Rauch dorthin zu verteilen, wo Sie ihn haben möchten. Viele der Räuchergefäße aus Keramik sind aus Asien importiert, schlicht in der Form und bereits für wenig Geld zu haben. Diese Schalen erfüllen durchaus ihren Zweck. Besonders zu empfehlen sind jedoch Gefäße aus einheimischen Töpfereien – und das nicht nur, um die heimische Wirtschaft zu unterstützen: Bei den europäischen Richtlinien können Sie sicher sein, dass die Lasur blei- und kadmiumfrei ist und dass beim Erhitzen keine Schadstoffe abgegeben werden. Fragen Sie Ihren Händler am besten auch nach der Brenntemperatur der Töpferware. Sie sollte bei über 1200°C liegen, denn die Kohle wird bereits etwa 850°C heiß. Sie laufen dann nicht Gefahr, dass Ihr Gefäß bald Risse zeigt und unansehnlich wird oder kaputt geht. Ein kleiner Tipp zum Prüfen der Qualität von Keramik: Schlagen Sie mit einem Löffel oder ähnlichen Gegenstand gegen das Gefäß. Je heller der Ton, desto höher die Brenntemperatur und desto besser die Qualität.

Das Räuchern ist eine ganz persönliche, ja intime Angelegenheit: Sie übergeben dem Rauch Ihre Geheimnisse, Ihre Sehnsüchte, Ihre Wünsche und Gefühle. Dem darf und sollte auch das Gefäß entsprechen.

### Mythos Abalone-Muschel

In vielen Werken über die Kunst des Räucherns ist der Hinweis zu finden, statt einer Räucherschale könne das Räucherwerk auch nach »Art der Indianer« in der schön gezeichneten Abalone-Muschel verräuchert werden, die ein natürliches Gefäß bildet. Doch den amerikanischen Ureinwohnern würden bei solch einem Gebrauch ihrer heiligen Muschel wohl eher die Haare zu Berge stehen. Zwar lassen sie ab und an ein wenig Salbei in einer Muschel glimmen, nie würden sie jedoch Kohle oder ein glühendes Holzsplit hineinlegen, um größere Mengen Räucherwerk auf diese Weise zu verbrennen. Viel zu groß ist ihre Achtung gegenüber diesem Symbol des Meeres und damit dem Urelement Wasser.

## Räucherstövchen

Eine Alternative zum Räuchern auf Kohle bietet die Verwendung eines Räucherstövchens. Durch seine einfache Handhabung empfiehlt es sich für all jene, denen das Räuchern mit Kohle zu intensiv oder zu aufwendig ist. Es eignet sich besonders, um Kräuter, Blüten oder Mischungen zu verräuchern, die hier ihren Duft ganz langsam und fein verströmen. Beim Räucherstövchen werden die duftenden Substanzen auf ein feinmaschiges Metallgitter gelegt, unter dem ein Teelicht Platz findet. Wenn Sie auf dem Stövchen auch Harze und Balsame verbrennen möchten, legen Sie am besten ein dünnes Plättchen aus Metall oder eine Schicht Quarzsand auf das Gitter. Manche Rohstoffe wie zum Beispiel Mastix, Elemi oder Kampfer werden durch das Erwärmen flüssig und können durch das Sieb direkt in die Flamme tropfen und sich entzünden. Im Handel gibt es eine variantenreiche Auswahl an Räucherstövchen: geschlossene Gefäße aus Ton, Keramik oder Speckstein, ähnlich einer Duftlampe für ätherische Öle. Diese schützen die Flamme des Teelichts und sind somit auch zum Gebrauch im Freien geeignet. Achten Sie beim Kauf eines solchen Stövchens auf den Abstand zwischen Teelicht und Sieb. Er sollte zwischen 8 und 10 cm betragen. Bei einem kleineren Abstand verbrennt das Räucherwerk zu schnell und mit stärkerer Rauchentwicklung, bei einem zu großen Abstand entsteht zu wenig Hitze. Eine weitere Variante sind die sogenannten Weihrauch- oder Räucherbrenner. Diese sind offen gehalten, mit einem Sieb oder Pfännchen für das Räucherwerk versehen und in der Höhe meist verstellbar.

**Tipp:** Reinigen Sie das Räuchersieb nach Bedarf mit einer Metallbürste. Eingebrennte Harzreste können Sie direkt über einer Kerzenflamme ausbrennen. Rußspuren lassen sich mit Spülmittel oder Seifenlauge entfernen.

## Sand

Eine gute Portion Sand im Räuchergefäß gewährleistet, dass die Räucherkohle nicht ausgeht, sondern gleichmäßig durchglüht, da sie gut von unten belüftet wird. Außerdem ist der Sand nützlich, um das Räuchergefäß zu schützen und sauber zu halten, um also zu verhindern, dass sich klebrige Harze, Balsame oder Asche daran festsetzen. Zum einen ist das einfach praktisch, zum anderen ist ein sauberes Gefäß Voraussetzung für eine klare, unverfälschte Räucherzeremonie. Wir wollen ja auch mit reinem Herzen räuchern, frei von Erwartungen und losgelöst von alten Gefühlen und Bindungen. Wir erhoffen uns Antworten auf unsere Fragen oder möchten uns ganz einem Gefühl, einem



Wunsch oder einer Bitte widmen – da wäre es störend, wenn noch unsere Gedanken und Gefühle von der letzten Räucherung in Form von Harzresten an der Räucherschale »klebten«. Je nachdem, wie hoch Ihre Reinheitsansprüche sind, können Sie den Sand nach jeder Räucherung komplett erneuern. Es reicht im Prinzip jedoch aus, ihn nach dem Räuchern in ein Küchensieb zu geben und die größten Kohle- und anderen Reste herauszufiltern. Warten Sie damit jedoch entweder, bis die Kohle ganz abgekühlt ist, also etwa 1–2 Stunden, oder halten Sie sie unter Wasser, bevor Sie sie in den Abfall geben.

Für das Räuchern eignet sich einfacher Quarzsand oder schlicht ein Tässchen aus dem Sandkasten vom nächsten Spielplatz. Besonders schön ist es jedoch, Meersand zu verwenden, von dem Sie im Urlaub am Strand ein Säckchen mitnehmen können. Dieser bringt dann nicht nur die Stimmung schöner, entspannter Tage in Ihre Räucherzeremonie zu Hause, sondern auch die machtvolle Energie des Ozeans. So binden Sie bereits das Wasserelement in seiner stärksten Ausprägung in Ihre Zeremonie mit ein.

Auch Asche eignet sich als Unterlage für die Räucherkohle, beispielsweise die Asche von verbrannten Räucherstäbchen. Der Nachteil ist jedoch, dass Asche sehr leicht aufgewirbelt wird, wenn wir uns den Rauch zufächeln oder ihn im Raum verteilen.

## Kohle

Räucherkohle gibt es im Fachhandel. Die tablettenförmigen Kohlestückchen werden im Allgemeinen in Rollen zu jeweils zehn Stück verkauft. Für kürzere Räucherungen sollten Sie die kleineren Tabletten wählen, die etwa eine halbe Stunde glühen. Für längere Rituale bieten sich die größeren an, die bis zu einer Stunde Glühzeit haben. Die selbstzündende Spezialräucherkohle ist einfach zu handhaben, denn das Salpetergemisch, mit dem sie im Allgemeinen angereichert ist, bewirkt, dass sie sich leicht entzünden lässt und schnell und gleichmäßig durchglüht. Wer eine empfindliche Nase hat, der mag sich an dem entstehenden Eigengeruch stören; dieser verfliegt jedoch nach kurzer Zeit. Alternativ können Sie auf japanische Ritual- bzw. Zeremonialräucherkohle ohne Beimischung zurückgreifen, die jedoch teurer und in der Handhabung etwas anspruchsvoller ist: Sie muss konstant befächelt werden, sonst geht sie leicht wieder aus. Für die traditionelle japanische Kohle braucht es also ein wenig Geschick.





Bewahren Sie Ihre Räucherkohle – gleich welcher Art – immer gut verpackt an einem trockenen Ort auf. Wenn sie sich einmal nicht oder nur sehr schwer entzünden lässt, kann das daran liegen, dass sie feucht geworden ist. Der Gebrauch der selbstzündenden Kohle mag einfach erscheinen, doch gerade bei den ersten Versuchen hat schon manch einer darüber geklagt, dass die Kohle immer wieder ausgeht. Das kann ein Räucherritual zuweilen empfindlich stören. Wenn Sie jedoch ein paar einfache Gebrauchshinweise beachten, kann Ihnen das kaum passieren. Um sich nicht die Finger zu verbrennen, halten Sie das Kohlestück am besten mit einer Pinzette: Besonders große Pinzetten, mit der Sie die Kohle leicht greifen können, bekommen Sie in der Apotheke oder im Laborfachhandel. Entzünden Sie die Kohle von unten – einfach und stilvoll lässt sich das über einer Kerze bewerkstelligen. Das Kohlestück funkelt und knistert nun, und Sie müssen einige Momente abwarten, bis sich deutlich erkennbar Rauch bildet. Halten Sie die Kohle am besten über Ihr Räuchergefäß, damit die Funken nicht auf irgendetwas Brennbares überspringen können. Wenn das Funkeln sich über das gesamte Kohlestück ausgebreitet hat, können Sie es auf die Sandschicht in der Räucherschale legen. Warten Sie nun etwa 3–5 Minuten, bis die Kohle komplett durchgeglüht, also mindestens bis zum Rand weiß ist. Danach können Sie das Räucherwerk aufstreuen. Diese Geduld in der Handhabung ist schon das ganze Geheimnis des Kohleanzündens.

## Mörser

Während die Kohle durchglimmt, haben Sie Zeit, Ihre Räuchersubstanzen portionsweise im Mörser zu zerkleinern. Das Mörsern ist ein äußerst wichtiger Bestandteil des Räucherrituals, denn auf diese Weise vermischen sich die Stoffe untereinander erst richtig – und nur die gesamte Mischung bringt ja die gewünschte Wirkung. Auch setzen Stoffe, die, wie Lavendel oder Wacholderbeere, ätherische Öle enthalten, ihr Aroma erst in der Räucherung frei, und Sie können sicher sein, dass sie ihre ganze Kraft entfalten. Aus diesem Grund ist auch von pulverisierten Räuchermischungen abzuraten, deren Aroma nach



längerer Lagerung längst verflogen ist. Zudem geht ein schöner Aspekt des Räucherns verloren: der direkte Kontakt mit den verschiedenen Harzen, Hölzern, Blüten, Kräutern und Balsamen.

Während Sie die Substanzen im Mörser zerkleinern, können Sie sich innerlich bereits auf das bevorstehende Ritual einstimmen und den »Dialog« mit der Räucherung aufnehmen. Mit dem Mörsern beschäftigt, fällt es leicht, die Gedanken auf das Thema oder die Frage zu richten, die Sie im Anschluss stellen möchten. Und wieder gilt: Je mehr Aufmerksamkeit Sie auch diesem Teil des Räucherituals widmen, desto höher wird die Qualität und Intensität dessen sein, was Sie erleben und an Einsicht, Erholung, Trost oder Ermutigung für sich gewinnen.

Geeignete Mörser aus Porzellan erhalten Sie in der Apotheke, in Geschäften mit Asienwaren oder im Teeladen. Marmor- oder Steinmörser sind oft gar nicht so leicht zu bekommen. Am besten Sie schauen sich auf Kunsthandwerker- und Flohmärkten um oder im Urlaub auf Basaren und lokalen Märkten.

## Duftendes Räucherwerk

Im Rezeptteil dieses Buches finden Sie zahlreiche Anregungen dazu, welche Räucherstoffe Sie zu welchem Zweck miteinander mischen können. Vielleicht möchten Sie sich aber erst einmal auf eine kleine Entdeckungsreise durch die Welt der Räuchersubstanzen begeben. Dazu bieten sich Stoffe an, die auch einzeln verbrannt einen angenehmen Duft verbreiten, beispielsweise Sandelholz, Wacholderbeeren, Nelken, Zedernnadeln oder Harze wie Weihrauch, Mastix oder Benzoe. Einen besonders herrlichen, jedoch nicht ganz billigen Genuss verschaffen Sie sich mit dem äußerst wohlriechenden und vielseitigen Adlerholz, auch als »Ud«, »Jinko«, »Aloe«- oder »Agarholz« bekannt – alles Namen für das gleiche fossile Holz. Im »Kleinen Lexikon der Räucherstoffe« ab Seite 185 finden Sie eine genaue Beschreibung dieser köstlichen Substanz und auch Anregungen für Experimente mit weiteren Räucherstoffen. Sie können jedoch auch mit getrockneten Kräutern aus dem Garten, mit Rinden- und Holzstückchen oder einigen Tropfen Harz von einheimischen Bäumen aus dem Stadtpark experimentieren. Achten Sie dabei bitte unbedingt darauf, nur gut getrocknete Substanzen zu verwenden! Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. In Ihrem Gewürzschrank werden Sie weitere Anregungen finden. Durch Ausprobieren sammeln Sie wertvolle Erfahrungen und kommen in den Genuss einmaliger Dufterlebnisse. Nicht zuletzt nähern Sie sich so der Kunst des Räucherns auf Ihre ganz persönliche, einmalige Weise.

Einige der wichtigsten Räucherstoffe:

*Benzoe \* Bernstein \* Dammar \* Drachenblut \* Elemi \*  
Iriswurzel \* Kampfer \* Mastix \* Sandelholz (rot und weiß) \*  
Tolubalsam \* Tonkabohne \* Weihrauch \* Zedernholz*



## Weihrauchlöffel

Um das im Mörser zerstoßene Räucherwerk auf die Kohle zu befördern, eignet sich ein alter Metalllöffel. Wenn Sie es jedoch besonders stilvoll mögen, können Sie im Handel auch einen eigens dafür vorgesehenen Weihrauchlöffel erstehen. Häufig kommen diese aus Indien, sind reich verziert sowie von massiver Qualität, weshalb sie besonders gut in der Hand liegen. Es gibt aber noch weitere Variationen von »außergewöhnlichen« Löffeln, die Sie zum Räuchern verwenden können. Sie bestehen aus Schildpatt, Mammutfelßenbein, Bronze oder Messing – ganz nach Gusto. Solide sollte dieser Löffel aber schon sein, denn er ist auch nützlich, um verkohlte Räucherreste von der Kohle zu entfernen, und dabei sollte er nicht gleich verkohlen oder zu heiß werden. Für welchen Weihrauchlöffel Sie sich auch entscheiden, gehen Sie mit dem Räucherwerk sparsam um: Jeweils eine kleine Prise genügt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.



## Feder oder Fächer

In der Tradition der Indianer wurde schon immer eine schöne Feder benutzt, um die Kohle nach dem Anzünden zu befächeln und durch die vermehrte Zufuhr von Sauerstoff zum Glühen zu bringen. Die selbstzündende Kohle glüht zwar meist auch ohne Hilfe gut durch. Trotzdem kann es manchmal nötig sein, ein wenig nachzuhelfen, zum Beispiel wenn Sie einmal zu viel Räucherwerk aufgelegt haben. Außerdem erfüllt die Feder, die auch durch einen kleinen Fächer – beispielsweise aus duftendem Sandelholz – ersetzt werden kann, noch einen anderen Zweck: Bei besonders erlesenem Räucherwerk kann man sich und anderen Anwesenden mit ihrer Hilfe den Rauch zufächeln. Das geht mit der Feder leichter und ist einfach stilvoller als mit der Hand. Die Feder ist jedoch nicht nur für besondere Wohlgerüche da. Bei vielen Räucherungen ist es sinnvoll, sich selbst und andere mit dem Rauch zu »bestreichen«. Bei der Reinigungs- oder der Schutzräucherung können Sie den Rauch mit Feder oder Fächer leicht in alle Ecken und Winkel Ihrer Wohnung befördern.



The background of the page features a close-up, shallow depth-of-field photograph of a burlap sack filled with various nuts, including almonds and hazelnuts. A decorative, ornate metal scoop is partially visible on the left side, resting on the sack. The lighting is warm and soft, creating a cozy and rustic atmosphere. In the upper right corner, there are elegant, flowing golden lines that curve downwards, adding a touch of sophistication to the design.

## Rezepte und Rituale für jeden Anlass

# Dank an Mutter Erde

Erde! Mutter! An deinem Busen finde ich Nahrung.  
In deinem Mantel suche ich Schutz. Dir meine Verehrung.

Gebet der Ojibwa-Indianer

Dazu eine Geschichte aus dem indianischen Mythos: Makiri war ein schöner, großgewachsener Mann geworden. Um ihren außergewöhnlichen Sohn zu schützen, schickten seine Eltern ihn fort zu seinen Großeltern, die flussabwärts wohnten. Doch Makiri machte sich auf einen viel weiteren Weg. Er reiste durch das Land, um die Erde und ihre Schönheit zu erkunden. Wie seine Ahnen es ihn gelehrt hatten, erfuhr er, dass die Wälder und die weiten Hügel, das Nordlicht und der Sonnenuntergang lebendig waren. Er lebte mit der Natur, im Geist der Wälder, und die Natur und der Geist des Waldes lebten in ihm. Makiri wanderte ohne Weggefährten durch das weite Land, doch er war niemals allein. Er sprach mit dem Wasser und mit den Bäumen, und er hörte die Stimmen der Alten seines Volkes im Wind. Wie man es ihn gelehrt hatte, lauschte er, selbst wenn es nichts zu hören gab, und er schaute, selbst wenn scheinbar nichts zu sehen war. Der wilde Wolf war sein Bruder. Die Antilope seine Schwester. Beide waren Teil von ihm selbst, Teil seiner Seele. Jedes Wesen und jede Pflanze, die Mutter Erde hervorgebracht hat, besaß etwas, von dem Makiri lernen konnte. Ein Stein lehrte ihn Ruhe und Beständigkeit. Ein Hirsch lehrte ihn Wendigkeit und Aufmerksamkeit. Auch die kleinsten Gräser und die größten Bäume erlebte er als Teil der großen Familie, deren Mutter die Erde ist – so, wie es ihn seine Ahnen gelehrt hatten. Da war nichts, das leer oder ohne Sinn war. Die Welt war erfüllt von Leben und Weisheit. Eines Tages, als er auf der Erde schon vieles gelernt hatte, fand Makiri den Weg auf den Himmelsboden. Er freundete sich mit den Himmelsmenschen an und verbrachte von diesem Tag an viel Zeit dort. Wohl war der Himmelsboden in jenen alten Zeiten der Erde noch näher als heute, denn auch die wilden Gänse und andere Vögel flogen damals ohne Mühe in die Himmelswelt. Und es gab Menschen wie Makiri, die kamen und gingen zwischen Erde und Himmel hin und her, wie es ihnen beliebte. Heute ist der Himmelsboden nicht mehr so leicht zu finden, und der Weg ist weiter. Doch es gibt ihn wie eh und je. Der Weg dorthin führt über die Erde.

»Während ich den heiligen Rauch entzünde, danke ich Mutter Erde dafür, dass sie mich und alle meine Brüder und Schwestern geboren hat, und dafür, dass sie uns nährt und schützt. Ich fühle die Verbundenheit zu allem, was lebt und gewachsen ist, zu meinen Ahnen, zu allen Pflanzen und Dingen, zu den vierfüßigen und zweibeinigen Wesen und zu allen, die schwimmen oder fliegen.«

2 TL Guajakharz / 1 ½ TL Benzoe Sumatra / 2 TL Sandelholz, weiß /  
2 TL Patchouli / 1 TL Pottasche / 1 TL Meersalz / 1 TL Orangenschale /  
1 ½ TL Zitronenschale / ¾ TL Eukalyptusblätter

Vermischen Sie alles gründlich mit 1 TL Perubalsam und 1 ½ TL Elemi. Heben Sie zum Schluss vorsichtig 1 ½–2 TL Rosenblüte, 2 TL Lavendelblüte und 1 TL Orangenblüte unter, und geben Sie eventuell noch etwas Adlerholz hinzu.

**Tipp:** Mit dieser Mischung können Sie auch ein Ritual zur Heilung von Mutter Erde durchführen.

**Diese Räuchermischung fördert:** Dankbarkeit Mutter Erde gegenüber • ein Gefühl der Verbundenheit zu allem Seienden

**Ähnliche Räucherungen:** Dank • Heilung • Opferräucherung

## Depressionen aufhellen

Wer sich nach dem Licht sehnt, ist nicht lichtlos,  
denn die Sehnsucht ist schon das Licht.

Bettina von Arnim

Wer kennt es nicht? Man fühlt sich niedergeschlagen, kraft- und mutlos, und man hat keine Ahnung, wie es weitergehen soll. Ist dies bei Ihnen öfter oder dauernd der Fall, dann sollten Sie sich um die professionelle Unterstützung durch einen Therapeuten oder Arzt bemühen. Kommt es dagegen nur ab und zu vor, dass Sie mit Ihrem Latein und Ihren Kräften am Ende sind, dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen. In einer dieser depressiven Phasen, die jeden von uns ab und zu heimsucht, gönnen Sie sich am besten zuerst einmal ein heilsames Räucheritual. Entzünden Sie die stärkenden Substanzen, entspannen Sie sich, und versuchen Sie, zwei Dingen auf den Grund zu gehen: Wie kam es dazu, dass Ihnen die

Kraft ausgegangen ist? Haben Sie vielleicht nicht gut genug auf sich achtgegeben? Haben Sie es versäumt, anderen gegenüber Ihre Grenzen abzustecken? Haben Sie aus alter Gewohnheit gegen Ihr Gefühl gehandelt, das Ihnen eigentlich gesagt hat: »Lass die Finger davon!«? Stecken Sie – vielleicht zum wiederholten Mal – in einer Partnerschaft, die Ihnen nicht guttut? Es gibt unzählige, mehr oder weniger versteckte Gründe für eine Depression. Immer jedoch ist es heilsam, herauszufinden, wieso wir da hineingeraten sind, vor allem, wenn wir das Geschehene betrachten können, ohne es zu beurteilen oder von Schuldgefühlen belastet zu sein. Von besonderer Wichtigkeit ist es zudem, herauszufinden, was Sie jetzt am dringendsten brauchen. Vertrauen Sie der Kraft des Räucherrituals, um Klarheit über Ihre Bedürfnisse zu erlangen. Hätten Sie jetzt gern den Beistand eines guten Freundes oder der besten Freundin? Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten. Für jeden Menschen ist es auch eine schöne Erfahrung, in schlechten Zeiten für den anderen da zu sein. Oder möchten Sie lieber allein bleiben? Vielleicht wirkt dann ein Spaziergang in der Natur oder eine kleine Fußmassage wahre Wunder. Mit dem Räucherritual haben Sie bereits den ersten Schritt getan, sich selbst zu helfen. Spüren Sie weiter dem nach, was Sie nun brauchen. Ihre innere Erstarrung, die meist mit einer Depression einhergeht, ist nun bereits aufgebrochen – und der heilsame Rauch belebt das momentane Grau der Gefühle mit einem neuen Funken Lebensfreude.

»Während ich den aufhellenden Rauch entzünde, nehme ich meine Gefühle so an, wie sie gerade sind. Ich urteile nicht und versuche nicht, etwas an ihnen zu ändern. Ich stelle mir vor, dass ich mich selbst in den Arm nehme und mich so halte, wie ein guter Freund es tun würde. Ich gestatte es dem heilsamen Funken Lebensfreude in mir, aufzuflammen.«

3 TL Dammar / 2 TL Benzoe Sumatra / 1 TL Benzoe Siam / 1 ½ TL Styrax /  
1 TL Zitronenschale / 1 ½ TL Johanniskraut / 3 TL Iriswurzel, geschnitten /  
1 TL Alant / ¼ TL Koriander / 1 ½ TL Blütenblätter der Sonnenblume

**Übrigens:** Dammar heißt in der malaiischen Sprache »Licht«, und so wirkt es auch: stimmungsaufhellend und antidepressiv.

**Diese Räuchermischung fördert:** das Akzeptieren dessen, was ist • emotionale Klärung und Heilung • Selbstliebe

**Ähnliche Räucherungen:** Energie und Lebenskraft • Heilung • Seelenbalsam • Tatkraft und Selbstvertrauen • Zufriedenheit

# Konzentration

Schulen wir unseren Geist, sich zu wünschen,  
was die Situation erfordert.

Seneca

In der östlichen Philosophie vergleicht man einen unruhigen Geist häufig mit einem Affenkäfig. Man kennt es aus dem Zoo: Die Affen scheinen nicht so recht zu wissen, wohin mit sich. Sie springen von einem Baum zum anderen, baumeln hier mit einer Hand an einem Ast und ärgern dort einen Affenkollegen. Sie springen hektisch auf und ab und kommen für keinen einzigen Moment zur Ruhe. Wenn wir unserem Verstand freien Lauf lassen, dann verhält er sich so ähnlich wie diese Affen. Er wandert ziellos mal hierhin, mal dorthin, nimmt alle möglichen gedanklichen Fäden auf, um sie kurz darauf wieder fallen zu lassen. Diese Ruhelosigkeit verhindert häufig, dass wir das tun, was wir eigentlich tun wollen, oder sie bewirkt, dass wir viel länger für etwas brauchen als nötig. Das Gegenmittel lautet Konzentration, und die ist den wenigsten Menschen einfach so angeboren. Wir müssen es also üben, unseren Geist zu bündeln wie einen Laserstrahl. Denn mit einem derart gestärkten und trainierten Geist vervielfältigen wir unsere Möglichkeiten.

## **Hier ein paar Übungen, um Ruhe in den »Affenkäfig« zu bringen:**

Machen Sie regelmäßig die folgende Konzentrationsübung: Atmen Sie tief und entspannt in den Bauch, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Wenn Sie abgelenkt werden, lenken Sie Ihr Bewusstsein sanft wieder zu Ihrer Atmung zurück.

Nehmen Sie sich 1 bis 2 Mal am Tag einige Minuten Zeit, um einen Gegenstand Ihrer Wahl ausführlich zu betrachten. Das kann eine Blume oder ein Foto sein, das Sie in allen Einzelheiten in sich aufnehmen. Dehnen Sie diese Übung allmählich auf kompliziertere Gegenstände und eine immer längere Zeitspanne aus.

Wenn Sie sich auf eine bestimmte Tätigkeit konzentrieren wollen, und es kommen Ihnen störende Gedanken dazwischen, stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, wie Sie die Gedanken mit einem großen Schwamm einfach wegwischen wie die Buchstaben von einer Schiefertafel. Auf diese Weise kommen Sie wieder im gegenwärtigen Augenblick an.

»Während ich den Rauch der Konzentration entzünde, sammle ich meine Aufmerksamkeit in meinem Zentrum und spüre eine tiefe Ruhe und Klarheit in mir. Mein Geist richtet sich mit ruhiger, entspannter Kraft auf das Ziel, das Projekt, die Aufgabe, die ich jetzt angehen möchte.«

3 TL Weihrauch / 1 ½ TL Dammar / 1 – 1 ½ TL Copal blanco / ¼ TL Burgunderharz / 2 TL Myrteblätter / 1 TL Lorbeer / 1 TL Rosmarin / ½ TL Eukalyptusblätter / ½ TL Pfefferminze / ¼ – ½ TL Angelikawurzel

**Tipp:** Betrachten Sie während der Räucherung einen Bergkristall.

**Diese Räuchermischung fördert:** Ruhe • Wachheit • Klarheit • Konzentration • den Blick für das Wesentliche

**Ähnliche Räucherung:** Geistige Klarheit

## Liebe

Und wenn ich weissagen könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnisse und hätte allen Glauben, also dass ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.

Paulus, I. Korintherbrief

Wer könnte leben ohne die Liebe? Wir brauchen die Liebe wie die Luft zum Atmen. Sie wärmt uns, sie erfreut und berauscht uns. Die Liebe ist es, die unser Herz und unsere Seele nährt, sie ist es, die unseren Körper und unsere Sinne lebendig werden lässt, sie beflügelt unseren Geist und erhebt unsere Seele. Liebe heilt unsere emotionalen Wunden, und Liebe macht sehend. Mit ihren Augen erkennen wir die Schönheit eines anderen, selbst wenn er sie hinter einer Maske zu verstecken sucht. Gleichzeitig fordert die Liebe auch viel von uns. Sie lehrt uns die härtesten Lektionen über uns selbst: Darüber, wie wir versuchen, einen anderen Menschen zu vereinnahmen, zu verändern und zu verbessern. Darüber, wie wir aus Angst vor Verlust und Verletzung versuchen, ihn in unsere Schablonen und Vorstellungen zu pressen – genauso, wie er es mit uns versucht. So reißt die Liebe auch die größten Wunden. Sie raubt uns, was uns am teuersten war, und sie zerstört, was

uns heilig ist: romantische Idealvorstellungen, die Idee, jemand anderes könnte unsere tiefsten Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte erfüllen. Ein Mittel, den Weg der Täuschungen und Enttäuschungen zu verlassen, ist es, uns im Hier und Jetzt aufzuhalten. Aufmerksam schauen, was ist, uns lösen von unserer Idee, wie wir die Dinge gern hätten ... um eine Liebe zu pflegen, die frei ist von Dogmen und überhöhten Erwartungen und die alle Spielarten mit einzuschließen vermag: Freundlichkeit, Herzlichkeit, Zuneigung, Fürsorge, Zärtlichkeit, erotische Liebe, ein Handeln, das unserem Herzen entspringt, und letztlich eine liebevolle Haltung allem Lebenden und Seienden gegenüber.

»Während ich den Rauch der Liebe entzünde, gestatte ich es dem warmen Gefühl der Liebe, sich in mir auszubreiten, bis es mich ganz erfüllt. Ich lasse meine Konzepte von der Liebe, meine Erwartungen und Idealbilder los, damit meine Liebe sich immer mehr ausdehnen kann, bis sie alle Menschen und Tiere, Pflanzen und Dinge dieser Erde mit einschließt.«

2 TL Styrax / 2 TL Tonkabohne / 1 TL Benzoe Sumatra / 1 TL Dammar /  
1 TL Myrrhe / 3 TL Iriswurzel, geschnitten / 2 TL Sandelholz, weiß / 1 TL Jasminblüten / 1 TL Patchouli / 2 TL Rosenblüte / 1 Prise Nelken

Vermischen Sie alles mit 1 – 1 ½ TL Drachenblut.

**Tipp:** Wenn Ihnen der Duft der Jasminblüten zu streng ist, können Sie auch 1 – 2 Tropfen echtes Jasminöl mit Sandelholz- oder Iriswurzelpulver vermischen und das statt der Jasminblüten in die Mischung geben.

**Diese Räuchermischung fördert:** freie Liebe / die Liebe in all ihren Schattierungen

**Ähnliche Räucherungen:** Liebe bewahren und schützen • Liebeszauber für die Frau • Liebeszauber für den Mann







Kleines Lexikon der  
Räucherstoffe

## Adlerholz (*Aquilaria agallocha* Roxb.)

### HERKUNFT

Das Adlerholz hat viele Namen, darunter »Adlerholz«, »Agarwood«, »Ud«, »Oud«, »Jinko« oder auch »Paradiesholz«. Adlerholz stammt aus der Familie der Seidelbastgewächse (*Thymelaeaceae*) und ist der kostbarste und teuerste pflanzliche Räucherstoff. Der Baum ist ein immergrünes Gewächs, das in den Bergen von Assam in Indien, Kambodscha, Indonesien, ganz selten auch in Thailand oder Vietnam zu finden ist. Das frische Holz ist weich, leicht, elastisch und gilt nicht als besonders wertvoll. Bestenfalls werden daraus Spazierstöcke, Holzperlen, Bleistifte oder Einbäume gefertigt.

### VERWENDUNG

Als kostbares Räucherwerk sowie für die Parfümindustrie wird das Holz erst interessant, wenn es 50–80 Jahre alt und von Pilzen befallen ist. Je weiter der Pilzbefall fortgeschritten ist, desto duftender und damit hochwertiger wird das Holz. Die höchste Qualität stammt jedoch von abgestorbenen Bäumen, bei denen sich der Fermentationsprozess über mehrere hundert Jahre hinweg vollzogen hat. Sie enthalten die größte Menge an Adlerholz – eine dunkle, stark duftende Substanz im Inneren des Stammes, aus der auch das kostbare und hochpreisige Agaröl (haloud) gewonnen wird. Dieses war in arabischen Ländern schon vor den Zeiten von Aftershave ein begehrter Männerduft und diente zur Beduftung von Haaren und Bärten. Weltweit wird Adlerholz in hochwertigen Parfüms verarbeitet. Was beim Befall und der Symbiose des Pilzes mit dem Holz passiert, stellt die Wissenschaft noch immer vor Rätsel. Nicht nur in Japan werden Unsummen in Projekte investiert, die es ermöglichen sollen, diesen exquisiten Duft quasi zu züchten. Dies ist bisher allerdings nur von mäßigen Erfolgen gekrönt, zu komplex ist der Vorgang, der den edelsten aller Düfte entstehen lässt. Weil der Bestand des Holzes zur Neige geht, gleichzeitig aber nicht zu erwarten ist, dass Japan und andere Länder auf dieses Kulturgut verzichten, ist der Markt heiß umkämpft. Aufgrund der starken Nachfrage steigen die Preise für natürlich entstandenes Adlerholz seit Jahren stetig und erreichen mittlerweile, besonders für die besseren Qualitäten, ungeahnte Höhen. In Japan unterscheidet man sechs verschiedene Qualitäten von Adlerholz, wobei das teuerste, »Kyara« genannt, weit über dem Goldpreis gehandelt wird. »Jinko«, der japanische Name des Adlerholzes, stammt übrigens von seiner Eigenschaft, schwerer als Wasser zu sein – er bedeutet »das sinkende Holz«. Je schwerer und dunkler es ist, desto höher die Qualität. Der Handel mit Adlerholz der Gattungen *Aquilaria* und *Gyrinops* unterliegt mittlerweile strengen



Richtlinien und wird weltweit kontrolliert. Räucherstäbchen und andere Produkte, die Adlerholz dieser Arten enthalten, dürfen nur noch mit sogenannten Cites ein- und ausgeführt werden. Adlerholz ist aus der Geschichte und Gegenwart arabischen und asiatischen Räucherwerks nicht wegzudenken. Es verbreitet einen solch vielseitigen, aromatischen und köstlichen Duft, dass es besonders zu den wichtigen Gelegenheiten des religiösen wie gesellschaftlichen Lebens geräuchert wird, ebenso wie zur geistigen Versenkung und zur Ehre der Götter. Es ist elementarer Bestandteil des edelsten japanischen Räucherwerks, und arabische Frauen beduften ihre Kleider und ihren Körper mit Ud, um ihrem Geliebten zu gefallen. Adlerholz gilt unter anderem als anregend, antiasthmatisch, stärkend und lustvoll stimmend. Auch soll es gegen Durchfall, Rheuma, Gicht und sogar bei Lähmungen wirksam sein.

### DUFT UND WIRKUNG

Der Duft des Adlerholzes ist einzigartig. Er reicht von balsamisch-süß bis würzig-bitter und scheint immer neue Duftnoten hervorzubringen. Der köstliche Wohlgeruch reinigt die Seele, lenkt die Aufmerksamkeit der Götter auf uns und entführt uns in die tieferen Mysterien des Seins.

## Agarholz

siehe *Adlerholz*



# Alant (*Inula helenium*)

## HERKUNFT

Alant, der früher als Heilpflanze auch in Europa angebaut wurde, wächst heute hierzulande noch in verwilderter Form, wird aber zumeist aus Zentralasien importiert. Alant ist einer der biblischen Räucherstoffe. Auch bei den Griechen und Römern genoss er hohes Ansehen und galt als Allheilmittel. Eine Erklärung für seinen botanischen Namen stammt von den Griechen, die in ihm die herabgefallenen Tränen der Helena sahen.

## VERWENDUNG

Im Altertum und Mittelalter wurde Alant als Amulett getragen, um Dämonen und Hexen abzuwehren und damit auch Beschwerden, die von solchen herrühren sollten, zum Beispiel Hexenschuss oder Geisteskrankheiten. In der Magie verwendete man die Pflanze zur Herstellung von Liebestränken. Sogar ein magenstärkendes Bier wurde aus ihr gebraut. Alant ist außerdem Bestandteil des »Neunerlei Kräuterbuschen«, den man an Mariä Himmelfahrt zur Kräuterweihe in die Kirche trägt. Ein Tee daraus soll besonders heilsam sein. Auf den Kanarischen Inseln wird Alant zur Heilung von Fieber im Zimmer des Kranken verbrannt. In der Volksmedizin wird das Kraut seit jeher bei Atemwegserkrankungen, als verdauungsförderndes Mittel sowie als Diuretikum (harntreibende Arznei) verwendet.

## DUFT UND WIRKUNG

In der Räucherung wirkt die Alantwurzel gedächtnisstärkend, aufbauend und schützend. Außerdem wirkt er sich günstig auf die Atemwege aus. Sein Duft ist holzig, leicht und mild.

Alant erhält den Geist gesund.  
altes lateinisches Sprichwort



# Aloe *(Aloe vera)*

## HERKUNFT

Die Aloe ist auf den Kanarischen Inseln, im Mittelmeergebiet, in Ostafrika sowie Südarabien heimisch, wird aber in vielen weiteren Ländern angebaut. Anwendungen mit Aloe wurden bereits auf Tontafeln erwähnt, die circa 3700 Jahre alt sind.

## VERWENDUNG

Auch in der Bibel wird die Pflanze als Räucherstoff genannt, wobei aber wahrscheinlich meist das Adlerholz gemeint war. Im Johannesevangelium erscheint sie als Duftstoff für Leinentücher. In Ägypten fand die Aloe Verwendung bei der Einbalsamierung. Von Kleopatra weiß man, dass sie Kosmetika aus Aloe verwendete – der Pflanzensaft ist heute noch Bestandteil vieler Cremes und Salben. Schon die alten Römer, Griechen und Afrikaner wussten um die Heilkraft der Aloe und setzten sie zur Behandlung von Wunden ein. Plinius der Ältere sagte ihr große Heilkraft bei Geschlechtskrankheiten nach und lobte sie als einzige Pflanze, die als Abführmittel gleichzeitig den Magen beruhigt. Das Aloeharz ist der eingedickte Saft der Blätter. Noch heute wird es in der Naturheilkunde als starkes Abführmittel verwendet.

## DUFT UND WIRKUNG

An dem leicht stechenden, aber gleichzeitig wärmenden und entspannenden Duft der Aloe scheiden sich die Geister. In jedem Fall ist ihr blubberndes, dampfspielendes Schauspiel auf der Räucherkohle sehenswert.

## Aloeholz

*siehe Adlerholz*



# Ambra (*Ambergris*)

## HERKUNFT

Ambra ist ein pathologisches (krankhaftes) Gewächs, das wahrscheinlich als Schutzfunktion an der Darmwand des Pottwals entsteht, wenn diese durch nicht verdaubare Schalen von Tintenfischen gereizt wird. Der Ambraklumpen wird nach einiger Zeit vom Wal ausgeschieden oder erbrochen. In früherer Zeit wurden solche Klumpen auf dem Meer schwimmend oder am Strand gefunden und zu Höchstpreisen verkauft. Besonders das weiße bis hellgraue Ambra, bei den Franzosen als »ambre gris« geschätzt, ist von hoher Qualität und wurde lange Zeit in der Parfümindustrie als Fixiermittel benutzt, das den Duft anderer Substanzen verstärkt und erhebt. Ambra wurde zum Reifen früher über Jahrzehnte in Alkohol gelagert und mit ähnlichem Aufwand regelmäßig gewendet wie Champagner. Da der Pottwal beinahe ausgerottet wurde, ist Ambra heute jedoch kaum mehr erhältlich und nahezu unbezahlbar.

## VERWENDUNG

Ambra wurde in allen Kulturen als Aphrodisiakum geschätzt. Die Spanier beispielsweise verzehrten es zur Potenzsteigerung auf einem gekochten Ei. Heute ist es in seltenen Fällen noch Bestandteil sehr teurer orientalischer Parfüms. Die Parfümindustrie verwendet im Allgemeinen nur noch synthetische Ambraprodukte, beispielsweise Grisambol, die aber als Räucherstoff nicht infrage kommen. Beim Räuchern kann man auf einen Ambraersatz (siehe Tipp) oder auf Styraxharz zurückgreifen, das aus dem Amberbaum gewonnen wird. Die botanische Bezeichnung für diesen Baum lautet *Liquidambar orientalis*, wobei *Liquidambar* frei übersetzt »flüssiger Bernstein« bedeutet. Diese Tatsache hat schon viel Verwirrung gestiftet, da Bernstein, der – um die Verwechslung komplett zu machen – englisch »amber« heißt, in Wahrheit ein fossiles Harz ist, das von Jahrmillionen alten Kiefern stammt. Das indische »Ambra«, das oft in kleinen, hölzernen Döschen angeboten wird, besteht im besten Fall aus verschiedenen Harzen, Kräutern und Ölen, die jedoch meist mit synthetischen Substanzen versetzt werden.

## DUFT UND WIRKUNG

Ambra riecht animalisch, modrig, erdig, durchdringend und leicht nach Verdauungsprodukten. In sehr hoher Verdünnung wirkt es dagegen intensiv aphrodisierend und anziehend. Daher wurde es früher in Räucherungen verwendet, die Liebe und Lust förderten.



Mit Alant das Gedächtnis stärken, mit Copal kreativ werden, mit Lorbeer Visionen herbeirufen und mit Zypresse das innere Gleichgewicht wiederfinden – die Möglichkeiten des Räucherns sind unermesslich. Der bekannte Experte Franz X.J. Huber, der seit gut 30 Jahren erlesenes Räucherwerk aus aller Welt importiert, erklärt, was die verschiedenen Blüten, Kräuter, Hölzer und Harze bewirken. Auch kraftvolle Mischungen, die sich für die Entspannung, zur energetischen Reinigung, in den Rauh Nächten oder als Liebeszauber bewährt haben, stellt er vor. Ein unverzichtbares Nachschlagewerk für jeden Räucherbegeisterten!



- **Lexikon zu 94 Räucherstoffen** und deren Wirkung
- **80 Rezepturen** für jeden Anlass und jedes Lebensthema
- **Schritt-für-Schritt-Anleitung** für die eigene Räucherpraxis
- spannendes **Hintergrundwissen**

»Räucherwerk ist ein machtvolles Werkzeug.  
Der Geist der Pflanze, der sich im Rauch offenbart, macht uns  
zutiefst lebendig und wirkt heilsam, indem er uns als Ganzes  
anspricht. Denn Düfte entfalten auf verschiedenen Ebenen unseres  
Seins ihre Wirkung: körperlich, seelisch und emotional.«

Franz X. J. Huber

