## Rauchzeichen

So lassen sich die Sinne verwöhnen

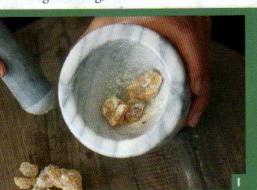
Winterzeit, da ist es nirgends so schön wie zuhause. Wer mit allen Sinnen entspannen, zur Ruhe und sich selbst kommen möchte, entdeckt das Räuchern. Mit Expertin Christine Fuchs sprach die BLOOM's-Redaktion darüber, wie es vom traditionell religiösen Ritual zum Wellnessgenuss geworden ist.







s liegt was in der Luft: Ein feiner Rauchfaden zieht sich in die Höhe des Raumes und ein leichter Duft verteilt sich, Harze und getrocknete Kräuter verglimmen langsam in einer Steinschale. Christine Fuchs zündet an einem kalten Wintertag in ihrem Heim in Magstadt bei Stuttgart ein Räucherwerk an. "Die Herbst- und Winterzeit eignet sich ganz wunderbar, sich persönlichen Ideen und Themen zu widmen. Wenn dann noch ein aromatischer Duft in der Nase liegt, ist der Genuss zuhause perfekt", schwärmt die 47-Jährige, die sich seit mehreren Jahren ganz dem Räuchern verschrieben hat. Als ihr eine Freundin vor langer Zeit ihr erstes Räucherwerk schenkte, war sie zuerst skeptisch. Doch die anfängliche Skepsis wich schnell der Begeisterung, als sie das Räuchern bei der Pionierin der Aroma-







therapie und Heilpflanzen-Expertin Susanne Fischer-Rizzi kennenlernte. Bald begleitete sie sie bei zahlreichen Räucher-kursen und wagte schließlich einen großen Schritt: Sie gab ihren Job im Management eines großen Unternehmens auf und machte sich mit ihrer kleinen Firma "Labdanum" selbstständig. Kräuter sammeln statt Meetings und Gartenhaus statt schicker Maisonette-wohnung. Seit dem waren nicht mehr Bilanzen ihre Lebensaufgabe, sondern das Kreieren neuer Räuchermischungen und die Vermittlung uralter Traditionen. Denn die Geschichte des Räucherns beginnt bereits mit der Geschichte des Feuers. Eher durch Zufall gelangten trockene Blätter, Harztropfen oder Hölzer in die Glut und entfalteten ihre wohltuenden Düfte. Angenehmes Aroma, die Reinigung der Luft, heilende Effekte, ja sogar bewusstseinsverändernde Wirkung und das Erlebnis von Wärme und Gemeinschaft werden seither gezielt genutzt.

Schon im alten Ägypten wurden Räuchergefäße und Harze den Pharaonen als Grabbeigabe mitgegeben. Die Griechen kannten bereits die heilende Wirkung des Räucherns und auch im antiken Rom setzte man Räucherwerke zu Ehren der Götter bei Opferzeremonien in privaten und öffentlichen Ritualen ein. Im Mittelalter wurden ganze Häuser zum Schutz vor der Pest ausgeräuchert. Die indianischen Völker räucherten, weil sie sich so im Einklang mit der Natur fühlten. In Indien, China, Tibet und in Japan gehört das Räuchern bis heute zum Alltag.

Auch in Mitteleuropa gab und gibt es eine Kultur des Räucherns. Die kunsthandwerklich hergestellten Räuchermännchen aus I In einem Mörser werden kleine Brocken Harz zu Staub zerstoßen. 2 Füllt man das zerkleinerte Harz in ein Keramikschälchen. lässt es sich dort besonders gut mit den anderen Zutaten mischen. 3 Löffelweise werden getrocknete Blüten oder Kräuter dazugegeben. Am Anfang helfen Rezepte bei der passenden Dosierung, aber schnell bekommt man ein Gefühl dafür, was einem gut tut.

## WINTERMISCHUNG

Ein erlesener, feiner Duft, als würden erste Schneeflocken im Kiefernhain fallen. Perfekt geeignet zum Nachdenken, Meditieren und um zur inneren Ruhe zu kommen.

Dazu brauchen Sie: 2 Teile Adlerholz, 2 Teile Weihrauch, ½ Teil Zimtrinde, I Teil Sandarac, ½ Teil Kampfer, I Teil Myrrhe

So wird's gemacht: Adlerholz und Weihrauch fein zermörsern. Alle Zutaten gut vermischen und messerspitzenweise auf Räucherkohle oder Stövchen verglimmen.

## MagazinLeute

dem Erzgebirge wurden zu Beginn des 19. Jahrhunderts zum ersten Mal erwähnt. In vielen ländlichen Gebieten hat sich der vorchristliche Brauch des Kräuterbüschel-Räucherns bis heute erhalten. Und in der katholischen Kirche steht der beim Verbrennen von Harzen entstehende Weihrauch bis heute für Reinigung und Verehrung sowie für das zu Gott aufsteigende Gebet der Gläubigen.

Was früher als Botschaft an die Götter gedacht war, wird heute in der westlichen Welt meist zum Entspannen eingesetzt, zur inneren Sammlung, Anregung von Fantasie und Kreativität. Christine Fuchs weiß: "Gerade in dynamischen und unruhigen Zeiten suchen die Menschen nach Auszeiten, die sie in Eigenregie gestalten und beeinflussen können." Für ein Räucherritual

braucht man ein feuerfestes Gefäß, Räucherkohle und Sand, da-







I Mit einer speziellen Zange wird die Räucherkohle gefasst und an einem Teelicht entzündet. 2 In einem Bett aus feinem unbehandelten Sand glüht die Räucherkohle von alleine durch. Erst wenn die Kohle außen grau und aschig aussieht, wird das Räuchergut dazugegeben. 3 Mit einem Porzellanlöffel wird vorsichtig die Mischung aus Harzen, getrockneten Blüten und Kräutern aufgelegt.

mit die Kohle gleichmäßig abbrennt. Am besten verwendet man chemisch unbehandelten Sand. Eine lange, schmale Zange eignet sich zum Anfassen der heißen Kohle. Im Mörser werden die Zutaten zerkleinert, auf der Kohle platziert und mit einer Feder der aufsteigende Duft verweht. Oder man verwendet ein spezielles Räucherstövchen, bei dem die verschiedenen Ingredienzien in einem Drahtsieb aus Edelstahl liegen. Zum Räuchern werden dann Harze, Balsame, Kräuter, Hölzer, Blüten, Wurzeln oder Mischungen gebracht, auch diese am besten unbehandelt. "Die Wirkung des Räucherns können wir nicht mit unserem Willen beeinflussen", erklärt Christine Fuchs. Die ätherischen Öle lösen sich im Rauch und steigen als Duftmoleküle in die Nase. Von dort aus geht es ungehindert in den Teil des Gehirns, der limbisches System genannt wird, dem Sitz von Emotionen,

christine fuchs aus Magstadt bei Stuttgart widmet sich seit 2007 hauptberuflich dem Räuchern in Seminaren, individuellen Beratungen und mit dem Vertrieb von edlem Räucherzubehör und selbstkreierten Mischungen. Als Beraterin für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung bietet die Betriebs-

wirtin auch Coachings in Umbruchsituationen an. Weitere Informationen unter Labdanum – Die Räuchermanufaktur, www.labdanum.de zu können, ist also keine bewusste Entscheidung. Dabei haben die unterschiedlichen Zutaten ganz verschiedene Wirkungen. Die einen sorgen für guten Schlaf, andere schaffen die passende Atmosphäre für Meditationen. Manche versprechen Sinnlichkeit, Fantasie und Kreativität, reinigen die Atmosphäre oder machen gute Laune. Einigen sagt man sogar heilende Wirkung nach. Mit rauchenden Aromen kann man so der winterlichen Hektik besondere Mußestunden entgegensetzen und der Ruhe dieser Jahreszeit Raum geben.

Erinnerungsvermögen und Psyche. Dort werden die Düfte mit nicht steuerbaren Eindrücken verknüpft. Jemanden "nicht riechen"

