

Leseprobe aus **Magisches Dufträuchern** von Sabine Eilmsteiner/Elisabeth Nussbaumer.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Magisches Dufträuchern](#)

SABINE EILMSTEINER | ELISABETH NUSSBAUMER

Magisches

DUFT
RÄUCHERN

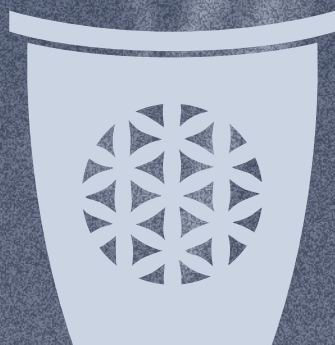


111 WOHLFÜHLAROMEN
FÜR DAS STÖVCHEN
AUS KÜCHE,
GARTEN UND WALD



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT



- 4 Vom Wiederentdecken des Riechens**
- 6 Wunderwelt des Riechens**
Eine Reise zu den Wurzeln unseres Dufterlebens
- 18 Räucherzauber**
Vom Wunder Pflanze zum erfüllenden Dufterlebnis
- 36 Küche**
Von Anis bis Zitronengras
- 54 Garten**
Von Alant bis Zitronenverbene
- 94 Wald**
Von Besenheide bis Zunderschwamm
- 116 Wiese und Hecke**
Von Bibernelle bis Weißdorn
- 126 Wegrand und Brachfläche**
Von Beifuß bis Wilde Möhre
- 134 Feuchtwiese und Ufer**
Von Baldrian bis Weide
- 142 Räuchermischungen**
Von Löwenmut und Glücksmomenten
- 152 Wirkungstabelle
- 156 Index
- 159 Literatur



WUNDERWELT DES RIECHENS

EINE REISE ZU DEN WURZELN
UNSERES DUFTERLEBENS



DAS RIECHEN

UND WAS DABEI IM KOPF GESCHIEHT

Der Riechsinn ist einer der ältesten Sinne – unsere „modernen“ Gehirne haben sich aus dem ursprünglichen Riechhirn entwickelt. Die Umwelt mit der Nase wahrnehmen zu können, war in längst vergangenen Zeiten überlebenswichtig und kann uns auch jetzt noch vor verdorbenen Lebensmitteln schützen. Leider verkümmert diese Fähigkeit in unserer modernen Welt mit ihrer Reizüberflutung immer mehr. Trotzdem ist dieser besondere Sinn im Unterbewusstsein ständig am Arbeiten und beeinflusst, angefangen von der Partnerwahl bis hin zu unserem Wohlbefinden oder Unwohlsein, oftmals in Sekundenbruchteilen unser Leben.

Wir besitzen in unserer Nase 20 bis 30 Millionen Riehzellen – jede von ihnen ist darauf spezialisiert, nur einen von über 350 möglichen Leit-Düften wahrzunehmen. Diese Rezeptoren kann man sich wie ein Schloss vorstellen, welches durch das jeweilige Duftmolekül, den Schlüssel, aktiviert wird. Der Geruchsforscher Hanns Hatt spricht anschaulich von einer Art „Alphabet“ mit 350 bis 400 verschiedenen „Buchstaben“. Jeder Duft kann aus bis zu über 100 verschiedenen „Buchstaben“ bestehen und bildet so, wie zum Beispiel beim Kaffee, ein sehr komplexes „Duftwort“.

Verarbeitet werden die elektrischen Impulse mit ihrer Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten zum Teil im Großhirn, wo sie mit abgespeicherten Erfahrungen abgeglichen werden und neue Verknüpfungen bilden. Auf noch viel schnellere Weise kommt die Information auch ins limbische System, den Sitz der Emotionen, des Lernens und der Instinkte. Riechen ist so viel mehr, als einen Duft wahrzunehmen und zu bewerten. Riechen ist der Schlüssel zu unseren Erinnerungen, die Grundlage für die Produktion zahlreicher Hormone und damit maßgeblich für unsere Stimmung verantwortlich.

Frauen haben, was das Riechen anbelangt, gegenüber Männern einen kleinen biologischen Vorteil – mit fast doppelt so vielen Neuronen in den Riechkolben (eine Gehirnregion) funktioniert die Geruchsver-



arbeitung bei ihnen grundsätzlich besser. Hinsichtlich der Anzahl der Sinneszellen in der Nase selbst gibt es trotz variierender Größen unserer äußeren „Riechzinken“ zwischen Mann und Frau keine nennenswerten Unterschiede.

„RIECHEN“ MIT DEM TRIGEMINALEN SYSTEM

Abseits des Riechens mit der Nase und des Schmeckens mit der Zunge gibt es eine dritte Möglichkeit, chemische Stoffe wahrzunehmen. Mittels des Trigemini-Nervs – einem Warn- und Schmerznerve – können wir u.a. scharf, brennend, heiß, kalt, frisch und schmerzhaft wahrnehmen. Über das Riechen oder auch über Schleimhautkontakt wirken manche ätherischen Öle äußerst eindrücklich auf uns – man denke hier an Menthol, Ammoniak oder Capsaicin aus der Chili. Für ein optimales Riecherlebnis arbeiten unsere Systeme immer zusammen und beeinflussen sich auch gegenseitig.

ÄTHERISCHE ÖLE ALS SCHLÜSSEL ZUM RIECHEN

Alle Duftpflanzen enthalten ätherische Öle, aber nur in geringen Mengen – höchstens 1 bis 2 Prozent, meist sogar weniger. Ausnahmen bilden die klassischen Gewürze. Ätherische Öle setzen sich aus einer Vielzahl an leicht flüchtigen Molekülverbindungen zusammen und werden unter anderem beim Zerkleinern und Erhitzen von pflanzlichen Bestandteilen frei. Dazu zählen die Gruppe der sogenannten Terpene und die der aromatischen Verbindungen. Ihre Wirkungen auf den Körper sind ebenso vielschichtig wie ihre Arten. Von belebend, stimmungsaufhellend bis keimtötend sind hier viele Effekte bekannt und wissenschaftlich belegt.

In der Natur dienen die ätherischen Öle den Pflanzen dazu, Insekten zur Bestäubung anzulocken, aber auch als Kommunikationsmittel, um andere Pflanzen zu warnen und bei Schädlingsbefall Gegenspieler zu rufen. Die keimtötende Eigenschaft vieler ätherischer Öle schützt Pflanzen darüber hinaus vor Krankheiten und Fressfeinden: Die Pflanze hat hier sozusagen ihre eigene Apotheke. Auch der eigene Lebensraum wird mit Aromen verteidigt, sodass sich andere Pflanzen nicht



so leicht ansiedeln. Vor übermäßiger UV-Strahlung und Wasserverdunstung schützen sie sich ebenfalls mit ätherischen Ölen, die sich als gasförmiger Schutzmantel um die Pflanze legen.

DUFTREZEPTOREN IM KÖRPER

Duftrezeptoren sind nicht nur in der Nase zu finden, sie wurden in unterschiedlicher Dichte auch in anderen Körperzellen entdeckt. Viele Studien zeigen, dass Duft eben nicht nur eine Sache des Riechens ist – Aromen können über die Atmung, über Hautkontakt, aber auch über die Ernährung auf unsere Körperfunktionen wirken. Über das Blut gelangen Duftstoffe auch zum Herzen und in andere Organe – die Wissenschaft steht hier noch auf recht unbekanntem Terrain und macht laufend neue Entdeckungen. Beispielsweise nutzt man synthetischen Sandelholzduft mit einer positiven Wirkung auf die Wundheilung und das Haarwachstum.

Erst kürzlich wurde herausgefunden, dass selbst Tumorzellen Duftrezeptoren besitzen – erstaunlicherweise sogar mehr als gesunde Zellen. Auf welche Duftstoffe die Tumorzellen reagieren, ist Gegenstand zahlreicher Forschungen – bisher hat man ca. 20 Prozent davon entschlüsseln können. Im Falle von Leberkrebszellen wirkt zum Beispiel Zitrusduft auf das Wachstum hemmend. Mit der Herausforderung, entsprechende Duftstoffe in ausreichender Dosierung zu im Körperinneren liegenden Zellen zu bringen, eröffnen sich für die Zukunft ganz neue, schonende Wege der Krebstherapie.

DUFT UND GEDÄCHTNIS

Eine im Jänner 2020 veröffentlichte Studie der Uni Freiburg legt den Schluss nahe, dass Düfte auch beim Lernen unterstützen. Eine Gruppe von Schülern wurde beim Vokabellernen mit Rosenräucherstäbchen beduftet (ohne sie anzuzünden). Derselbe Duftreiz wurde dann auch in der Nacht gesetzt. Neben der großen Wichtigkeit von ausreichendem Schlaf zeigte die „Räucherstäbchengruppe“ deutlich bessere Testergebnisse als eine Vergleichsgruppe. Das Aroma selbst ist aber austauschbar und muss nicht unbedingt Rose und auch kein Räucherstäbchen sein.



RÄUCHER- ZAUBER

VOM WUNDER PFLANZE
ZUM ERFÜLLENDEN DUFTERLEBNIS



DAS RÄUCHER- STÖVCHEN

IM BLICKPUNKT

Ein Stövchen gleicht auf den ersten Blick einer Duft-/Aromalampe, besitzt aber anstatt der Schale für Wasser und ätherisches Öl ein feines Metallsieb aus Edelstahl als Auflagefläche. Es gibt verschiedenste Varianten, unter anderem aus Speckstein und Ton. Wie man sein Räucherstövchen selbst herstellt, können Sie in der Klappe dieses Buches nachlesen.

Bei der Anschaffung eines Stövchens gilt es darauf zu achten, dass vom Boden bis zum Gitter mindestens 9 cm Abstand bestehen. Sehr niedrige Stövchen eignen sich in der Regel nur zum Verräuchern von Harzen, nicht aber für feinere Kräuter und Blüten. Empfehlenswert sind vor allem auch breitere Varianten, weil man hier die verschiedenen Temperaturzonen viel besser nutzen kann. Gute Räucherergebnisse kann man auch mit höhenverstellbaren Weihrauchbrennern (auch Siebgefäß genannt) erzielen – meist sind diese aber sehr filigran und haben eine kleine Auflagefläche.

Als Wärmequelle dient ein gewöhnliches Teelicht. Empfehlenswert sind hier „Öko-Teelichter“ aus nachwachsenden Rohstoffen und heimischer Produktion oder kleine Bienenwachskerzen, die in dafür geeigneten Teelichtgläsern zum Einsatz kommen. Bienenwachsteelichter findet man häufig bei Verkaufsständen oder Geschäften der örtlichen Imker – sie sind regional, ökologisch und haben zusätzlich einen guten Duft, aber auch eine etwas kräftigere Flamme als ein gewöhnliches Teelicht. Hier kann es helfen, den Docht etwas zu kürzen.

Wir empfehlen paraffinfreie Varianten ohne Aluminiumhülsen.



TIPP

Möchte man Wachsreste aus Teelichtgläsern entfernen, stellt man diese einfach längere Zeit in den Gefrierschrank. Nach dem Einfrieren reicht etwas Druck mit einer Messerspitze und die Wachsschicht springt mühelos ab. Dies funktioniert teilweise auch mit kompakten Harzresten auf Räuchertellern gut.

CHECKLISTE FÜR EIN GUTES RÄUCHERSTÖVCHEN

- mindestens 9 cm Höhe
- mindestens 9 cm Siebdurchmesser
- günstigerweise eine seitliche Öffnung, um das Teelicht leicht tauschen, anzünden und ausblasen zu können
- ein Räucherblech oder -teller für das Verräuchern von Harzen

UMGANG MIT DEM STÖVCHEN

Grundsätzlich kann jede Pflanze, jeder pflanzliche Bestandteil und auch jeder Pilz verräuchert werden und eröffnet uns damit eine fast unerschöpfliche Bandbreite an Wohlfühlaromen. Klassisch wird immer getrocknetes Räuchergut verwendet, es ist jedoch auch möglich, frische Pflanzenteile auf das Stövchen zu legen. Meist braucht frisches Material etwas länger, bis es einen Duft entwickelt. Das Aroma weicht von dem der getrockneten Variante häufig etwas ab – durchaus intensiv, aber im Raum weniger anhaltend. Das Pflanzengut trocknet in diesem Fall langsam direkt auf dem Stövchen und kann dann leider auch schnell schwarz werden und verbrannt riechen. Getrocknetes Räuchergut ist – einmal richtig auf dem Stövchen platziert – in der Regel konstanter in der Duftgebung. Zum Herstellen von Räucher-mischungen eignen sich nur getrocknete Kräuter, einerseits um sie gut zerkleinern und andererseits um den Überschuss der Mischung dann auch haltbar aufbewahren zu können.

Das jeweilige Räuchergut wird unmittelbar vor dem Gebrauch in einem Mörser zerkleinert oder mit den Händen zerpflückt. Die enthaltenen ätherischen Öle werden durch das Zerstoßen und Aufbrechen



frei und sorgen für ein intensives Dufterlebnis. Das Räuchergut kann ohne Wartezeit gleich nach dem Entzünden des Teelichts auf das Gitter gelegt werden. Es wird zunächst am Rand des Stövchens platziert. Entwickelt es nach kurzer Zeit noch keinen Duft, wird das Räuchergut schrittweise immer weiter in das Zentrum des Gitters geschoben. Dafür eignet sich ein länglicher Gegenstand aus Holz oder Metall – zum Beispiel ein einfacher Holzstab oder ein Löffel, damit man sich nicht die Finger verbrennt.

Viele „Räuchereinsteiger“ nehmen fälschlich an, die Kräuter müssten auf dem Stövchen zu rauchen beginnen. Beim Räuchern ohne Kohle geht es aber vor allem um den Duft, die Raumatmosphäre und in weiterer Folge natürlich auch um die feinstoffliche Wirkung der Kräuter. Wird das Räuchergut zu heiß verräuchert, kann es natürlich auch zu rauchen beginnen. Wenn überhaupt ist dies aber nur ein sehr kurzes, dafür raumfüllendes Dufterlebnis. Lavendel ist eines der überschaubaren Beispiele, die auch rauchend noch angenehmen Duft verbreiten. Viele feine Kräuter und Wurzeln riechen bei zu hoher Temperatur schnell unangenehm verbrannt, was natürlich nicht im Sinne unseres Dufträucherns ist. Zusätzlich besteht bei Räuchergut, das zu hohen Temperaturen ausgesetzt wurde, die Gefahr des Entzündens.





RÄUCHER- MISCHUNGEN

VON LÖWENMUT
UND GLÜCKSMOMENTEN



MÖRSEERN, MIXEN UND EIN BISSCHEN ZAUBERN

Räuchermischungen herzustellen ist keine große Hexerei. Es gibt nur wenige Punkte zu beachten und die Wahrscheinlichkeit, etwas grundlegend „falsch“ zu machen, ist nahezu ausgeschlossen.

Das Räuchergut sollte zuvor möglichst unzerkleinert aufbewahrt worden sein. So ist gewährleistet, dass die flüchtigen ätherischen Öle erst beim Zerkleinern freigesetzt werden. Mischungen stellt man daher am besten kurz vor dem Verräuchern oder in entsprechend kleinen Mengen her. Beim Zusammenstellen von Räucherkompositionen kann man sich entweder an der gewünschten Wirkung orientieren oder kombiniert Pflanzen, die auch in der Natur in Gemeinschaft wachsen (zum Beispiel Silberweide und Mädesüß). Es ist auch möglich, ganz einfach aus dem Bauchgefühl heraus zu „zaubern“. Solch intuitive Mi-





schungen sind in der Regel besser als manches Rezept, weil hier genau die Pflanzen gewählt werden, mit denen man in Resonanz geht oder die man für die aktuelle Situation am besten gebrauchen kann.

Als grobe Empfehlung lässt sich nur sagen, dass es vorteilhaft ist, nicht mehr als neun Kräuter zu kombinieren und sehr stark duftendes Räuchergut wie Lavendel, Muskatellersalbei, Gewürze oder Harze sehr sparsam zu verwenden. Hat man sich für eine Mischung entschieden, wird sie vorzugsweise in einem Mörser zerkleinert. Im Handel gibt es Exemplare aus Stein und Keramik, die alle gleichermaßen ihren Zweck erfüllen. Pflanzenstängel lassen sich mit dem Stößel meist schwer verreiben, hier kann man das Räuchergut auch per Hand zerpfücken. Sehr harte Holz- oder Wurzelstücke brauchen mitunter die Zuhilfenahme einer Gartenschere oder Gewürzmühle. Die Räuchermischung kann bis zur Verwendung in kleinen Gläschen oder Phiolen gelagert werden und sollte, um dem natürlichen Effekt des Vergessens vorzubeugen, etikettiert sein.

TIPP

Teemischungen sind oftmals auch sehr ausgewogene Räucherkompositionen.



SABINE

Zum Herstellen einer Räuchermischung stelle ich mich vor mein umfangreiches Kräuterregal und greife ohne langes Überlegen in meine Sammlung. Was vielleicht chaotisch anmutet, wird stets zu einer spannenden Duftreise und zu einer Art Kräuter-Erzählung. Ich persönlich verwende nicht nur besonders gut duftende Kräuter, sondern auch weniger intensive Pflanzen, die aber besondere Wirkungen zeigen oder für gewisse Themen stehen. Als letztes Räuchergut füge ich der Mischung in kleiner Menge aber immer noch mindestens eine besonders aromatische Zutat bei – etwa ein Harz oder Gewürz.



ANREGUNGEN FÜR RÄUCHERMISCHUNGEN

Unsere Kreationen stellen praktisch erprobte Ideen dar. Fehlende Zutaten können intuitiv weggelassen oder durch ein anderes stimmiges Räuchergut ersetzt werden. Die Mengenangaben sind nur Richtwerte und helfen dabei, selbst ein Gefühl für das Mischen zu bekommen. Bei Mischungen mit Harzen ist beim Verräuchern immer darauf zu achten, einen Räucherteller oder Ähnliches als Siebschutz zu verwenden.

EMPFEHLUNGEN VON ELISABETH:

LÖWENMUT



½ Teil Fichtenharz, ½ Teil Löwenzahnwurzel, ¼ Teil Kurkumawurzel bzw. -pulver, 1 Teil Angelikawurzel, 1 Teil Eichenlaub, 1 Teil Beifuß, ½ Teil Rosmarinnadeln, ½ Teil blühendes Steinkleekraut, 1 Teil Goldmelissenblüten, ½ Teil Löwenzahnblüten

Zuerst das Fichtenharz mörsern, im zweiten Schritt alle Wurzeln zerkleinern. Anschließend das Eichenlaub, die Beifußblätter und die Rosmarinnadeln klein zupfen. Zum Schluss die Blüten leicht anmörsern und alles miteinander vermischen.



SEELENBALSAM



*½ Teil Alantwurzel, 1 Teil Nelkenwurz-
wurzwurzel, ⅛ Teil Tonkabohne,
½ Teil Anis, ½ Teil Lindenblüten,
½ Teil Königskerzenblüten, 1 Teil
Rosenblüten, 1 Teil Lavendel-
blüten, 1 Teil Johanniskraut*

Zuerst Wurzeln, Tonkabohne und Samen vermörsern, anschließend die Blüten zerkleinern und beimengen.

KINDERLEICHT



*½ Teil Anis, ¼ Teil Zimt-
stange, 1 Teil Melisse,
¼ Teil Zitronenverbene,
1 Teil Kamillenblüten,
1 Teil Schlüsselblumen-
blüten*

Zuerst den Anis mörsern, den Anteil Zimtstange zerkleinern und mörsern, anschließend Melisse und Zitronenverbene, am Schluss die Blüten anmörsern und alles mischen.