



Räuchern eine alte Tradition

Räuchern mit stark duftenden Kräutern spielte bereits im Altertum eine wichtige Rolle. Der aufsteigende Rauch sollte eine Verbindung zu den göttlichen Mächten herstellen. Räucherdüfte wirken auf den gesamten Menschen ein. Mit dem Räuchern kann man heilen, entspannen, abschalten, die Konzentration fördern und es hilft uns mit vielen Dingen fertig zu werden.

Je nach Bedarf nimmt man die entsprechenden Kräuter. Der Rauch wirkt häufig antiseptisch, er stärkt das Immunsystem, unterstützt die Genesung und reduziert die erneute Ansteckungsgefahr. Die wissenschaftliche Erklärung für diesen Vorgang liegt darin, dass beim Verbrennen der Pflanze Duftmoleküle freigesetzt werden, die über den Atem in den Körper gelangen. Die Riechnerven in der Nase werden dabei stimuliert und geben die Botschaft an das Gehirn weiter. Diese werden dann an die entsprechenden Bereiche im Hormonhaushalt und dem Nervensystem weitergeleitet.

Räuchern mit Kräutern ist eine sehr alte Methode, um zu bestimmten Anlässen im Jahr zu bitten und zu danken. Gebete sind wirkungsvoller, wenn sie von Räucherungen begleitet werden. Das Räuchern ist ein tiefes Symbol für die Wandlung und Transformation. Der duftende Rauch schafft eine Atmosphäre der Andacht, Würde und Besinnung. Besonders zu

religiösen Festtagen wie Maria Lichtmess, Allerseelen und Allerheiligen wurde mit Kräutern und Harzen geräuchert. Vor allem in den Raunächten ist diese Tradition noch weit verbreitet. Wichtige Räuchertage sind 24. Dezember, 31. Dezember und 6. Jänner. Dazu wird auch gerne der traditionelle Kräuterweihbuschen verräuchert um im neuen Jahr gesund zu bleiben. Ebenso kann in den ganzen Raunächten geräuchert werden. Für viele ist das Räuchern mit Kräutern, Harzen und Wurzeln ein Akt der Besinnung, Achtsamkeit und Reinigung.

Räuchermischung am Morgen

2 Teile Weihrauch

1 Teil Kampfer

1 Teil Nelke

½ Teil Tannennadeln

½ Teil Wacholderspitzen

Die Mischung duftet frisch, waldig, sie schafft eine fröhliche und heitere Atmosphäre. Sie gibt Energie und ist geeignet zum Wecken der Lebensgeister. Sie wirkt anregend und aufmunternd sowie stark reinigend.

Räuchermischung zu heiligen Zeiten

2 Teile Weihrauch

2 Teile Myrrhe

2 Teile Dammar

1 Teil Zimtrinde

1 Teil Sandelholz

Eine angenehme warm weich, sinnlich, süß-duftende Räuchermischung, die ein Wohlgefühl für Körper und Seele erzeugt. Diese Mischung wärmt uns innerlich, stärkt uns und richtet uns auf.

Mögen wir in diesem Sinne die Stille dieser wundervollen Zeit wieder für uns entdecken und die Weihnacht zu dem werden lassen, was sie am Ursprung war - eine geweihte heilige Nacht.