



LEITFADEN

Räuchern

RÄUCHERKUNDE FÜR DAS
EIGENE RÄUCHERERLEBNIS

ALLGEMEINE HINWEISE

Wo Räuchern?

Geräuchert werden kann überall! Grosse Hallen, Räume und Häuser eignen sich genauso wie kleine und fast vergessene Ecken und Winkel in der Wohnung. Ausserdem an persönlichen Kraftorten wie Waldlichtungen, Quellen, im Garten sowie im Auto, Kinder- und Klassenzimmern, Büro, etc.

Räuchern in der Schwangerschaft

Sollte ärztlich abgeklärt werden. Sanftes Räuchern mit dem Stövchen dürfte ok sein. Lüften nicht vergessen! Nicht geeignet als Räucherwerk sind Beifuss, Wermut, Rainfarn, Salbei.

Räuchern und Kleinkinder

Neben Kleinkindern bis 3 Jahre sollte nicht direkt geräuchert werden. Ist das Kind nicht anwesend, kann mit einem Stövchen geräuchert und das Zimmer anschliessend gut gelüftet werden.

Räuchern und Asthma

Sollte ärztlich abgeklärt werden. Sanftes Räuchern mit dem Stövchen dürfte ok sein. Lüften nicht vergessen!

Brandmelder

Bildet sich viel Rauch (wie beim Räuchern mit Kohle, beim Ausräuchern und mit dem Bündel) kann der Rauchmelder Alarm schlagen. Beim Räuchern mit Stövchen wo es zu wenig Rauch kommt, gibt es da eher kein Problem.



RÄUCHERMETHODEN



RÄUCHERN MIT KOHLE



RÄUCHERN MIT STÖVCHEN



RÄUCHERBÜNDEL



RÄUCHERN OHNE
WÄRMEQUELLE



RÄUCHERN MIT KOHLE

Hierbei handelt es sich um die ursprüngliche Form des Räucherns. Das Räucherwerk verglüht dabei direkt auf der Kohle (früher Lager- und Herdfeuertglut), welche als Wärmequelle dient, und es kommt es zu einer starken Rauchentwicklung. Der Rauch verbreitet sich mit der Luft schnell in der Umgebung. Diese Art des Räucherns "beeindruckt" unsere Seele, unser Innerstes mehr (im Vergleich z.B. zum Räuchern mit Stövchen) und geht tiefer. Räuchern mit Kohle empfiehlt sich für intensive, reinigende, traditionelle und zeremonielle Räucherungen und fürs Ausräuchern.

Das braucht's

- Feuerfestes Räuchergefäß
- Unbehandelter Sand/Kies (Quarzsand, Aquariensand, Spielkastensand)
- Räucherkohle: herkömmliche Kohle mit Salpeter getränkt, japanische Räucherkohle besteht aus Bambus und ist geruchlos beim Entzünden
- Räucherwerk, ggf. Mörser
- Streichhölzer, Feuerzeug, Kerze
- Pinzette, Zange
- Optional Feder oder ein Stück festes Papier zum Fächeln

So geht's

- Räuchergefäß (feuerfeste Schale) auf hitzefester Unterlage platzieren, mit Sand befüllen (zu ca. 2/3)
- Kohle mit Zange über Kerze halten und entzünden
- Kohle mittig auf den Sand legen und ggf. Luft zufächeln um das Durchglühen zu beschleunigen
- Sobald die Kohle weisslich- gräulich gefärbt ist 1-2 TL Räucherwerk auflegen
- Durch die Hitze entsteht Rauch, Aromen werden frei
- Verglühtes Räucherwerk (braun-schwarz) nimmt man mit Zange weg und legt ggf. neues nach
- Ist die Räucherung beendet stellt man das Räuchergefäß mitsamt Kohle am besten ins Freie bis sie ganz verglüht ist
- **TIPP:** Um das zu rasche Verglühen/Verbrennen des Räucherwerks zu vermeiden, wird vor dem eigentlichen Räucherwerk eine dünne Schicht Sand oder Harz als erste Schicht auf die heisse Kohle gelegt. Zarte Kräuter und Blüten können neben der Kohle platziert werden. Die Hitze reicht dafür aus.



RÄUCHERN MIT STÖVCHEN

Ein Stövchen ist ein Zylinder aus Ton oder Holz ausgestattet mit einem abnehmbaren Drahtsieb zum Auflegen des Räucherwerks. Darunter wird ein Teelicht als Wärmequelle platziert. Das Räuchern mit Stövchen ist eine sanfte Methode, bei der das Räucherwerk nicht direkt verglüht. Der Duft entfaltet sich langsam und nachhaltig. Während das Räuchern mit Kohle zeitlich eher begrenzt ist, kann das Stövchen den Duft mehrere Stunden verströmen. Man geht damit auch eher nicht umher sondern platziert es an einem festen Ort (Couch-, Esstisch, Kommode, etc.). Diese sanfte Form des Räucherns eignet sich bestens zur Raumbeduftung, als Begleitung in den Abendstunden, zum Meditieren, Yoga.

Das braucht's

- Stövchen
- Teelicht
- Räucherwerk, ggf. Mörser
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Pinzette, Zange
- Optional eine Feder oder ein Stück festes Papier zum Fächeln

So geht's

- Stövchen (auf feuerfester Unterlage) platzieren 1 TL Räucherwerk auf Sieb des Stövchens legen
- mehr Hitze, intensiver, mehr Rauch, sehr schnelle Duftentwicklung; Achtgeben, dass Räucherwerk nicht verbrennt!
- Rand: geringere Hitzeentwicklung, sehr sanftes Räuchern, Duft entwickelt sich langsamer, kaum Rauch
- Ist das Räucherwerk vollständig verglüht (dunkle Farbe) kann neues nachgelegt oder die Räucherung beendet werden



Das Räuchern mit Räucherbündel hat eine sehr lange Tradition. Beim Räuchern entwickelt sich ein intensiver Pflanzenrauch. Auch diese Variante eignet sich bestens um Räume/Häuser/Plätze atmosphärisch zu reinigen, also zum Ausräuchern. Sowohl in keltischen als auch in christlichen Bräuchen ist diese Form des Räucherns verankert und meist waren es Frauen, die im Sommer aus den Kräutern der Umgebung Räucherbündel (Kräuterbuschen, Räucherbüschel, engl. *smudge stick*) banden.

Das braucht's

- Räucherbündel (selbstgemacht/gekauft)
- feuerfestes Räuchergefäß, Teller
- Streichhölzer, Feuerzeug, Kerze

So geht's

- Räucherbündel an der Spitze über einer Kerze oder mit Feuerzeug entzünden
- Teller oder Räuchergefäß drunter halten um herabfallende
- Glut aufzufangen Glut löschen: in Sand stecken oder im Freien ausglühen lassen
- Räucherbündel können mehrmals verwendet werden



RÄUCHERN OHNE WÄRMEQUELLE

Diese unkomplizierte Methode eignet sich besonders gut für lose Kräuter wie Salbei, Beifuss oder Rosmarin. Dafür werden die Kräuter mit den Händen zu kleinen Bällchen oder Nestern zusammengedrückt und anschliessend in eine feuerfeste Schale gelegt. Sobald man sie anzündet, beginnen sie sanft zu glimmen und entwickeln dabei ihren charakteristischen Duft. Um den Rauch zu intensivieren, kann man vorsichtig Luft zufächeln – so wird die Glut immer wieder neu angefacht.

Auch Hölzer wie Palo Santo oder Zedernholz lassen sich direkt entzünden. Sie brennen kurz mit einer kleinen Flamme und gehen dann in ein gleichmässiges Glimmen über, das feinen Rauch freisetzt. Dabei braucht es weder Räucherkohle noch ein spezielles Stövchen, was diese Methode besonders praktisch für unterwegs oder für eine schnelle Räucherung zwischendurch macht.

Ein Vorteil dieser Technik ist die Natürlichkeit: Man verwendet die Pflanze oder das Holz in seiner reinen Form, ohne Hilfsmittel. Zudem lässt sich die Intensität des Rauchs gut steuern – je nachdem, wie viele Kräuterbällchen oder Holzstücke man entzündet.

Das braucht's

- Verwende eine hitzebeständige Schale aus Keramik, Metall oder Stein, um die Glut sicher aufzufangen
- Platziere die Schale stets auf einer nicht brennbaren Unterlage