

(AUS)RÄUCHERN FÜR GESUNDE LEBENSÄÄUME

Tipps zum Selber-Räuchern

Geräuchert wird vermutlich, seit Menschen das Feuer nützen. Im Rahmen religiöser Rituale, zum Schutz vor Krankheiten oder zur Reinigung von Krankenzimmern, als Willkommensgruß für Neugeborene, für guten Schlaf und wohlige Träume, zur besseren Konzentration, zur Meditation oder wegen des Geruchs.

Unter Räuchern wird das Verglimmen getrockneter Pflanzenteile verstanden, um die Duft- und Wirkstoffe freizusetzen.

Zum Räuchern braucht es etwas Zeit und eine Hand voll Zutaten: eine feuerfeste Schale, Räucherkohle, Zündhölzer, Räucherwerk und einen kleinen Löffel.



Als Räuchergefäß eignet sich jede feuerfeste Schale. Wichtig ist es, die Räucherkohle anzuzünden und abglühen zu lassen, bevor geräuchert wird! (Geruchsempfindliche Menschen sollten dies im Freien tun, da handelsübliche Produkte mit Salpeter getränkt sind.)

Wenn die Kohle mit einer grauen Ascheschicht bedeckt ist, können Sie mit dem Löffel etwas Räucherwerk in die Vertiefung der Kohle geben. Nicht zu viel, weniger ist beim Räuchern immer besser!

Wenn die Kräuter schwarz sind und nicht mehr gut riechen (das kann je nach verwendetem Räucherstoff sehr schnell gehen), kratzen Sie den verkohlten Rest vorsichtig mit dem Löffel von der glühenden Kohle. Dann ist es Zeit für die nächste Prise Räucherwerk.

Wer mit (heimischen) Kräutern räuchert, wird bald die Erfahrung machen, dass diese auf der glühendheißen Kohle nur ganz kurz wohlriechend sind. Um den Wohlgeruch der Pflanzenteile ausgiebig genießen zu können, gibt es die Möglichkeit eine Duftlampe (wie für ätherische Öle) zu besorgen. Statt eines Teelichts sorgt eine Stumpfenkerze für ausreichend Hitze!

Wenn Sie das Gefühl haben, genug geräuchert zu haben, wird gelüftet! Fenster öffnen, durchziehen lassen, damit der Rauch abzieht und Sie sich noch lange am zarten Duft im Raum erfreuen.

Sie können nichts falsch machen! ... Vermeiden Sie bei Schwangeren, (Klein)Kindern und Menschen die Psychopharmaka oder Herz-Kreislaufmedikamente einnehmen, das Räuchern mit Giftkräutern!!! → Eibe, Thuja, Buchsbaum, Rainfarn, Tollkirsche, ...

Gutes Gelingen!