



VOGEL-FUTTER

Leckerbissen für gefiederte Gäste



DAS WIRD EIN FEST

Menü für die Feiertage



RUSTIKALE DEKO-IDEEN

Hier stand die Natur Pate

NaturLust

Dezember 2015

Die schönsten Seiten für Stadt, Land, Garten, Haus und Küche € 4,90

Große
Weihnachts-
Ausgabe

Weihnachten auf dem Land

*Roseggers Waldheimat, Bräuche
& Traditionen, Deko wie früher*

BACKEN: Kekse & Christstollen. **Winterzauber:** Die schönsten **Touren** im Schnee.



9 781200 294172

Räuchern ohne viel Rauch – die Aromen von Minze, Lavendel und Zirbe auf dem Stößchen stimmen friedlich, lassen einen durchatmen und entspannen.

Heilsamer RAUCH für dunkle Zeiten

Räuchern hat eine lange Tradition: Unsere Ahnen reinigten damit Körper, Geist und Seele sowie ihre Umgebung – vor allem in den Raunächten zum Jahreswechsel. Wie wir das alte Ritual auch heute für unser Wohlbefinden nutzen können, erklärt Kräuterfrau Michaela Thöni aus Zams in Tirol.

Fotos: Johannes Kernmayer

Ganz langsam, mit sachten Schritten geht Michaela Thöni mit der gusseisernen Pfanne in der Hand von Raum zu Raum. Immer wieder bleibt sie stehen und schwenkt die Kräuter über der Glut. Zarte Rauchschwaden steigen auf, zeichnen magische Muster und tänzeln wild in der Luft, bevor sie sich wie ein schützender Nebel in die Ecken des Zimmers legen. Manchmal gibt Michaela ihnen mit der Feder einen spielerischen Schub. Die Kräuterexpertin scheint vollkommen entspannt und bei sich zu sein. „Räuchern geht nicht auf die Schnelle. Ich werde dabei immer ruhig. Auch meine Stimmung verändert sich“, erklärt Michaela. Kräuter auswählen, Kerze anzünden, warten, bis die Kohle grau durchföhrt ist – Räuchern braucht Zeit und sollte mit Bedacht getan werden.

Die Tirolerin räuchert schon lange, wusste aber nie, warum es ihr gut tat. Dann hat sie sich zur Kräuterexpertin aus-

„RÄUCHERN
BRAUCHT ZEIT
UND SOLLTE MIT
BEDACHT GETAN
WERDEN.“

Michaela Thöni

ilden lassen und eröffnete den „Zammer Kräuterstadt“ als Anlaufstelle für alle Kräuterfreunde, wo sie selbst Pflanzen verarbeitet und ihr Wissen weitergibt. „Mir ist bewusst geworden, dass Räuchern als etwas Ureigenes zu den Menschen gehört und weltweit in verschiedensten Kulturen oder Religionen praktiziert wird.“

Räuchern kann als Urform der Aromatherapie angesehen werden. Die Pflanzenwirkstoffe werden über die Atemluft aufgenommen und gelangen über das Gehirn in das Nervensystem. Der Rauch entfaltet sowohl eine pharmakologische wie auch psychologische Wirkung. Schon Hildegard von Bingen verräucherte heimische Kräuter und wir davon überzeugt, dass die Düfte die Seele berühren. Tatsächlich konnte die moderne Wissenschaft mittels Experimente zeigen, dass bestimmte Gerüche zu starken Veränderungen in der Gehirnaktivität führen.

Auch ist seit Jahrhunderten bekannt, dass Rauch Keime tötet. Besonders eignet sich dafür Wacholder. Er klärt und stärkt, hilft bei Erschöpfung und vertreibt schlechte Energien. „Zum Durchschnaufen in der Schnupfenzeit räuchere ich gerne mit Wacholder, es entwickelt sich ein kräftiger aromatischer Geruch“, verrät Michaela. Wacholderbeeren, Triebspitzen, Holz und Harz können alleine oder

mit anderen Kräutern verräuchert werden. Die heimischen Kräuter liegen Michaela dabei am Herzen. „Wir sind mit ihnen aufgewachsen, deshalb entsprechen sie uns noch mehr als etwa exotisches Räucherwerk.“

SCHNUPFEN, KOPFWEH UND STRESS

Salbei aus dem Garten reinigt die Atmosphäre in Räumen, röstet bei Niedertemperaturen und macht bei Erkältungen die Lunge frei. Zudem erheitert er die Stimmung, wirkt konzentrationsfördernd und bringt geistige Klarheit. Tipp: Beim Salbei das ganze Kraut verwenden. Je mehr er duftet, umso mehr ätherische Öle sind enthalten. Meisterwurz bringt Linderung bei Verköhlung und löst den Schleim. Die getrockneten Wurzeln fürs Räuchern immer in kleine Stücke schneiden. Bei Erschöpfung und Müdigkeit beleben Minze und Rosmarin.

„Wenn um uns herum das Chaos ausbricht, dann stabilisiert uns der Rot- ➔



Auch im Freien kann geräuchert werden, etwa auf einem Stein umringt von Runen



Indianisches Räucheritual mit weißem Salbei, Mariengras, Zeder, Wacholder und Wüstenbelfuß in einer Schale mit Sand.



Zu Weihnachten werden heimische Kräuter wie Meisterwurz, Salbei, Belfuß und Fichtenharz in der Pfanne geräuchert.



Mit Federn verteilt Michaela Thöni den Rauch im Raum.

Von klassisch bis indianisch – die verschiedenen Arten des Räucherns

Heimische Kräuter werden in der klassischen Pfanne geräuchert, die leicht durch Haus und Hof getragen werden kann. Für indianisches Räucherwerk wie weißen Salbei oder Mariengras verwendet Michaela Thöni eine Keramikschale, gefüllt mit Sand. Im Freien braucht man für das Räuchern nur einen großen Stein.

Heimische
Räucher-
kräuter:
Königske-
rzer,
Wacholder,
Beifuß,
Eichweib
(oben) sowie
Schafgarbe,
Rotklee,
Ringelblume
(unten).



„ENGELWURZ MACHT SENSIBEL UND FÖRDERT DIE KOMMUNIKATION MIT DEN ENGELWESEN.“

Michaela Thöni

„klee und sorgt dafür, dass wir bei uns bleiben“, sagt Michaela. Bei längerer Anwendung kann der Rotklee Spannungskopfschmerzen vertreiben. Ringelblume bringt Lichtkraft und steht symbolisch für die Verbindung mit der Sonne. Bahnt sich vor Wehnächten Ärger, Streit oder zu viel Elektrosmog an, kommt die Königskezer zum Einsatz. Sie neutralisiert die Spannung in der Luft. Für Entspannung sorgt auch verräucherter Lavendel.

ALTE TRADITION ZUM JAHRESEND

In ländlichen Gegenden ist es nach wie vor Brauch, in den Raunächten zwischen Heiligabend und Dreikönigstag Haus und Stall auszurräuchern. Klassisch wird eine Räucherpfanne verwendet, in die Glut aus dem Ofen kommt. Darüber werden ver-

schiedene Kräuter und Harze gestreut. Für eine reinigende Wirkung wird viel Rauchgebraucht. Wer nur die ätherischen Öle genießen will, greift auf ein Stöckchen zurück. Hier wird das Räucherwerk auf einem Gitter über einem Teelicht erwärmt. Kohle ist nicht notwendig.

„Zu Wehnächten hat Räuchern natürlich Hochsaison“, so Michaela. Die Räucherrituale helfen den Menschen, Ängste zu bewältigen. „Es wurde geräuchert, um sich zu schützen. Man sagte, zur dunklen Jahreszeit seien die Tore zur Anderswelt offen und wer nicht vorsichtig ist, wird von der wilden Jagd geholt. Je nach Region waren das unterschiedliche Gestalten, bei uns ging die Percht um.“

Vor den Raunächten mussten alle Arbeiten erledigt werden und man durfte



Michaela Thöni bindet die Schutzkräuter zu einem Bündel zusammen.

Gebündelte Kraft aus heimischen Kräutern

In Garten, Wald und Wiese lässt sich eine Vielzahl an Kräutern oder Harzen zum Verräuchern finden. Vor ihrer Verwendung sollten diese aber gründlich getrocknet werden. Praktisch und schön: Verschiedene Kräuter zu Räucherbündeln binden.



In Kräuterbündeln werden Blüten, Blätter, Stängel & Wurzeln verwendet.

keine Schulden mehr haben. Vielleicht wird deshalb in vielen Räucher-mischungen Fichtenharz beigeigert. Es hilft bescheiden zu sein, loszulassen, erweitert den Brustraum und öffnet das Herz. Außerdem heilt Fichtenharz alte Wunden und stärkt die Konzentration. „Lange bevor die edlen Harze nach Europa kamen, gehörte das Fichtenharz zu den bevorzugten Räucherharzen.“ Weirrauch war ein Luxusgut. Fichtenholz oder -harz hingegen hatte jeder: „Zum Räuchern können Fichtenädeln und -holz verwendet werden, am besten eignet sich jedoch das Harz. Beim Sammeln in Wald sollte man darauf achten, dass es mindestens drei Jahre alt und richtig hart ist. Die Farbe ist außen grau und innen rosa-weiß.“

Auch der feintwürzige Geruch von Schafgarbe gehört zu den Raunächten und fördert die innere Weisheit. Mit getrocknetem Edelweiss wurde der Stall ausgeräuchert, wenn eine Kuh ein geschwollenes Euter hatte. Zur Winter- und Sommerwende kommt der Beifuß zum Einsatz, denn er ist typisch für Übergangs- oder Veränderungsrituale. Er vermittelt Selbstvertrau-

en, Mut und Zuversicht, löst Ängste auf und hilft, wenn man sich einsam fühlt. Beifuß kann Selbstheilungskräfte aktivieren und desinfiziert die Luft.

KRÄUTERBÜNDEL

Zu Beifuß und Fichtenharz passt Mistel. Verräuchert nimmt das Kraut psychischen Druck, wirkt ordnend und beruhigt die Nerven. Quendel stärkt die Abwehrkräfte und wirkt irreführend. Bestandteil jeder Schutzräucherung ist auch Engelwurz. „Engelwurz erzeugt einen Lichtmantel um uns, macht uns sensibel und fördert die Kommunikation mit den Engeln“, erklärt Michaela. Blüten, Samen und Wurzel helfen den eigenen Weg zu finden und wirken antidepressiv.

Für das Räuchern in den Raunächten gibt es fertige Kräuterbündel zu kaufen – oder man stellt sich seine eigene Mischung mit Kräutern und Harzen aus dem eigenen Garten zusammen. Die Kräuterexpertin rät: „Probieren Sie es intuitiv aus. Sie werden schnell ein Gefühl dafür bekommen, welche Pflanzen und Harze zusammenpassen und Ihnen auch guttun.“

Interview: DIE KRÄUTERHEX



Michaela Thöni hat sich auf Räuchern mit heimischen Kräutern spezialisiert.

NATURLUST: Woher kommt der Brauch, in den Raunächten zu räuchern?

Michaela Thöni: Die Raunächte zwischen 24. Dezember und 6. Jänner liegen in der dunkelsten Zeit des Jahres. Es ist verständlich, dass die Menschen mehr Angst hatten und sich viele Dinge nicht erklären konnten. Das Ritual des Räucherns hatte eine beruhigende Wirkung und galt als Schutz vor dem Bösen und vor schlechten Energien. Bei uns werden Haus und Hof am Heiligabend geräuchert.

NATURLUST: Wieso hat Räuchern eine positive Wirkung auf die Gesundheit?

Die Stoffe, die beim Räuchern aus den Kräutern und Harzen gelöst werden, wirken direkt auf das limbische System im Gehirn. Rosmarin und Wacholder haben außerdem eine desinfizierende Wirkung. Es macht also Sinn den Raum zu räuchern, wenn Bakterien und Viren in der Luft sind.

NATURLUST: Worauf sollte man beim Räuchern achten?

Man sollte auf hochwertiges Räucherwerk achten. Die Kräuter sollten nur glimmen, nicht brennen. Wer einen Raum energetisch reinigen oder desinfizieren möchte, braucht viel Rauch. Danach gut lüften und mit einer harmonisierenden Mischung nachräuchern. Vor dem Einschalten empfehle ich ein Stöckchen, weil es wenig bis gar keinen Rauch macht und sich die ätherischen Öle trotzdem aus den Kräutern lösen. Beim Räuchern sollte man auch nicht überbrennen.

www.zammerkraeuterhex.com