

Diese Räuchermischungen heilen

Harze, Kohle, Wirkungsweise: Caroline Deiß verrät, worauf es beim Räuchern ankommt und warum uns die Düfte so gut tun



Das brauchen Sie:

Ein feuerfestes Gefäß aus Metall oder Terrakotta und Kohle-Tabletten, die schnell glühen. Kräuter und Harze können Sie selbst sammeln oder bestellen. Infos: www.raeucherhain.de

Bartflechte reinigt

Im europäischen Gebirge können Sie die Bartflechte finden. Beim Räuchern hat sie eine antibakterielle Wirkung und reinigt Luft und Räume.



Fichtenharz stärkt Selbstbewusstsein

Im stressigen Alltag kann der harzige Rauch helfen, den Körper zu erden und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Rosenblätter sind sinnlich

Die Rose gilt als Pflanze der Liebe. Ihr süßer Duft taucht den Raum in eine romantisch-sinnliche Stimmung.



Wacholderbeeren für die Abwehr

Würzig und holzig riechen die dunklen Beeren. Ihr Rauch stärkt die Abwehrkräfte und sorgt für Entspannung.



Rainfarn bei Hausräucherungen

Die aromatische Blütenpflanze eignet sich gut, um eine neue Wohnung auszuräuchern.



Beifuß für Konzentration

Verbrennt man das Kraut, wirkt es konzentrationsfördernd. Es lindert Schmerzen und wurde früher bei Geburten eingesetzt.



Propolis gegen Stress

Es riecht nach Honig und Vanille, lindert Stress und bekämpft Viren. Propolis ist das Harz der Bienen und verhindert, dass Krankheitserreger in den Bienenstock geraten.



In der Natur: Caroline und Reporterin Kathrin Kramer (r.) sammeln Räucherstoffe

Es duftet nach Tannenbäumen, als wir Caroline an diesem Herbstmorgen in ihrem Zuhause in Tutzing (Bayern) besuchen. Langsam verbrennt das Fichtenharz, das die Bayerin auf ein Stück glühende Kohle in ein Räuchergefäß gegeben hat. Feiner Rauch steigt auf, den sie mit einer Feder verwirbelt. „So verteilt er sich im ganzen Raum“, weiß die Kräuter-Expertin.

Räuchern ist kein neuer Trend, sondern eine Tradition, die es schon sehr lange gibt. „Sie ist so alt wie die Menschheit“, erklärt Caroline, während sie ein weiteres Stückchen Harz auf die Kohle legt. „Früher haben die Menschen am Lagerfeuer gesessen und bemerkt, dass jedes Holz beim Verbrennen unterschiedlich riecht.“ Im Mittelalter versuchte man, mit Kräutern und Harzen unangenehme Gerüche zu übertönen, beim reichen Adel hüllten edle Duftstoffe wie die Christrose ganze Paläste ein.

Und auch heute noch ist das Räuchern beliebt. Zieht man um in ein neues Haus, kann man mit Düften eine angenehme Atmosphäre schaffen. „Rose,

Räucherrezept

1 Teil Beifuß, 1 Teil Wacholderholz, 1 Teil Rainfarn, 1 Teil Mariengras, 2 Teile Fichtenharz, 2 Teile Olibanum

Die Mischung wirkt reinigend, macht den Geist offen für Neues, hilft bei Rheuma und Einschlafschwierigkeiten. Möchte man Beifußblätter alleine räuchern, braucht man keine Kohle: Die Blätter zu einer Kugel pressen, in eine feuerfeste Räucherschale geben, anzünden, sofort wieder ausblasen – und den Duft genießen.

Harze und Rainfarn sind perfekt, wenn man in eine andere Wohnung zieht. Sie reinigen die Luft“, weiß Caroline.

Ihre Räucherstoffe sammelt sie am liebsten selbst. Rosenblätter auf Sylt, Bartflechte in den Bergen und sogar Weihrauch – im Oman. „Ich hole die Seele der Natur zu mir nach Hause.“

Kathrin Kramer



BUCHTIPP

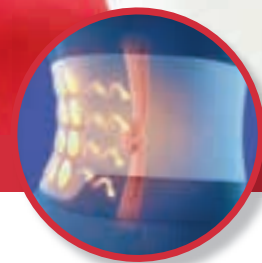
In dem eBook „Magischer Rauch“ gibt Autorin Caroline Deiß Tipps zum Räuchern. www.epubli.de, 14,99 €



Reisen für den Rauch: In der Wüste des Omans sucht Caroline Deiß mit einheimischen Guides nach Weihrauch

Fotos: Lisa-Marie Schmidt (11), Caroline Deiß (2)

Rückenschmerzen?
Verspannte Muskeln?
Wärme hilft!



UNSER GESUNDHEITS-TIPP

Was hilft bei Rückenschmerzen?

Tiefenwärme löst die Verspannung, lindert den Schmerz

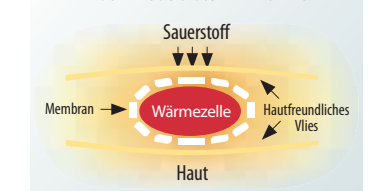
Rückenschmerzen sind heute ein Volksleiden. Bewegungsmangel, einseitige Belastung beim Heben und Tragen im Haushalt, gebückte Haltung beim Gärtnern oder das Toben mit den Kindern führen oft zu Verspannungen und Schmerzen im unteren Rückenbereich. Akute Rückenschmerzen haben viele Ursachen und werden schnell chronisch, wenn man den Teufelskreis aus Schmerz – Schonung – und noch mehr Schmerz nicht rechtzeitig unterbricht. Wenn jede Bewegung schmerzt, zählt nur noch eins: „Der Schmerz muss weg – und zwar schnell!“

Mit Tiefenwärme gegen den Schmerz!

Effektive Hilfe bietet die moderne Wärmetherapie von ThermoCare®. Sie kann viel mehr als herkömmliche Metho-

den wie Wärmflasche, Kirschkernkissen & Co., denn die ThermoCare® Wärmeumschläge spenden länger Wärme und können auch unterwegs eingesetzt werden.

Patentierter ThermoCare®-Technologie:



Durch den Kontakt mit Sauerstoff erzeugt die patentierte ThermoCare® Technologie 8 Stunden lang wohltuende Wärme – frei von Arznei-Wirkstoffen. Die Tiefenwärme dringt bis tief in die Muskulatur vor und lockert so die Verspannung. Somit wird die Ursache des Problems gelöst und der Schmerz nachhaltig gelindert. ■

Tiefenwärme: Die ideale Wahl bei Rückenschmerzen

ThermoCare® Wärmeumschläge gegen Schmerzen im unteren Rücken sind elastisch und passen sich durch einen Klettverschluss optimal der Taille an. Es gibt zusätzlich auch Wärmeauflagen für den Nackenbereich sowie weitere Körperregionen. Die Wärmeumschläge sind hautfreundlich, klinisch getestet und ohne arzneitypische Nebenwirkungen. Übrigens: ThermoCare® ist ohne Rezept in Ihrer Apotheke erhältlich. Mehr dazu unter www.thermacare.de

