



RÄUCHERN MIT  
HARZEN –  
ZUSAMMENFASSUNG  
UND ÜBERSICHT  
VERSCHIEDENER  
HARZE

DGKP BIRGIT PIERNBACHER

PINZGAUER NATURDUFTSTUBE

[WWW.PINZGAUER-NATURDUFTSTUBE.AT](http://WWW.PINZGAUER-NATURDUFTSTUBE.AT)

## **Räuchern mit Harzen, Kräutern und Balsamen**

Seit Menschengedenken werden in allen Kulturen aromatische Pflanzen und duftende Substanzen, wie z. B. Harze, über einer Wärmequelle langsam verglüht. Unglaubliche Reichtümer wurden für Räucherwaren ausgegeben und Welthandelsstraßen, z. B. die Weihrauchstraße, errichtet, um sie zu befördern.

Räuchern ist ein uralter Brauch und in vielen Teilen der Erde eine alltägliche Zeremonie. In unserer hektischen Zeit bringt die Anwendung von Räucherwerk Momente des Innehaltens und der Entspannung in unser Leben. Wohlriechender Rauch trägt viele psychoaktive, körperlich und seelisch wirksame Duftstoffe. Räucherwerk in guter Qualität kann Empfindungen transformieren und ist im Alltag als aromatisches, sinnliches und desinfizierendes Mittel im Gebrauch. Der duftende Rauch soll Gebete tragen. Traditionsgemäß werden der Lebensraum oder Gegenstände durch Räuchern gereinigt und die Seele gestärkt.

Kostbare Baumharze, edle Hölzer und vielfältige Kräuter dienen als Räucherwerk. Entfalten diese ihre charakteristische Duftkraft, werden Vitalisierung, Konzentration, Kreativität und Kunst aber auch Entspannung, Schlaf und Traum gefördert. Sympathie- und Glückszauberei bedient sich ebenfalls edler Räucherstoffe.

Betörend duftende Harze haben einen besonderen Stellenwert. So lieben Menschen vieler Kulturen den Hauch von Balsamrauch und schätzen den Duft im Wohnraum. Der Begriff Weihrauch bezeichnet zum Räuchern verwendete Harze (von althochdeutsch „wîhrouch: „heiliges Räucherwerk“; zu „wîhen“: „heiligen“, „weihen“).

Weihrauch wird über unsere drei Geruchssysteme in den Körper aufgenommen und über den Riechnerv zum Limbischen System weitergeleitet, wo der Duft als solcher wahrgenommen wird. Das Limbische System und unser Langzeitgedächtnis sind in einem sehr hohen Zusammenhang miteinander verbunden, daher werden beim Riechen verschiedener Stoffe auch Erinnerungen wachgerufen.

## **Geschichtliches zum Räuchern**


Räuchern ist die älteste Form, Pflanzenteilen ihre Geruchsstoffe zu entlocken und diese freizugeben. In frühester Zeit hatten ausschließlich die obersten Schichten der Gesellschaft, wie Könige, Pharaonen und/oder Priester, die Möglichkeit an Räucherwerk zu gelangen und dieses zu verwenden. Die Königin von Saba war die erste Person, die ein Duftmonopol hatte. Sie durfte diese reichen Güter in alle Welt verkaufen. Es ist nicht genau klar, wie lange die Geburtsstunde des Räucherns zurückliegt, es sind aber viele tausend Jahre vor unserer Zeitrechnung. Weihrauch war früher im Wert gleichzusetzen mit Gold. Die heiligen drei Könige haben ja bereits Gold, Myrrhe und Weihrauch dem neugeborenen Jesuskind gebracht, was den Wert des Weihrauchs auch sehr verdeutlicht.


Räuchern kennen wir heute vor allem aus der Kirchenliturgie. Im Rahmen von Gottesdiensten wird Weihrauch (= *Boswellia sacra*) immer wieder eingesetzt. Räuchern ist ein großes Thema zu den Weihnachtstagen und in den Raunächten. Immer mehr kommt Räuchern wieder in den Vordergrund, wenn sich zu Hause „böse Geister“ eingenistet haben. Diese können mit Räuchern aus dem Haus oder der Wohnung gebracht werden. Räuchern kann Lebensfreude vermitteln, Energie bringen, helfen, Entscheidungen zu treffen, Wohlbefinden zu schaffen und Kraft zu bekommen, Herausforderungen des Lebens leichter zu meistern.


Weihrauch wird als Harz des Weihrauchbaumes (= *Olibanum*) gewonnen, von dem es unterschiedliche Arten in vielen Ländern der Erde gibt. Besonders viel Weihrauch gibt es in den arabischen Ländern, z. B. dem Oman

*(vgl. Quelle: Kilwing – Mithia Weihrauchspezialitäten)*


### Unterscheidung der verschiedenen Harze


<b>Benzoe Siam</b>	
„Schutz-, Reinigungs- und Opferräucherung“ ...stärkstes, reinigendes Harz	
<b>Duft</b>	süß, balsamisch, vanilleartig <b>Botschaft:</b> „Balsam für die wunde Seele“
<b>Wirkung</b>	reinigend, beendend für positive und negative Energien (zerlegt den Energiekörper), stärkend, mutbringend, regt die Phantasie und Intuition an, aphrotisierend, tröstend für die Seele
<b>Verwendung</b>	Wundheilung, bei trockenem Husten, gegen Infektionen, Schmerzen, zur Reinigung von Räumen – nachher den Raum immer wieder beleben, bei Traurigkeit und innerer Verletztheit, vermittelt das Gefühl des inneren Friedens, für Abendräucherungen (gemischt mit Sandarak, Sandelholz und Zimt)
<b>Tipp</b>	auf Sieb räuchern, da es auf Kohle schnell verbrennt und zu intensiv und verbrannt riechen kann


<b>Benzoe Sumatra</b>	
<b>Duft</b>	süß, balsamisch, leicht rauchig
<b>Wirkung</b>	steigert die Kreativität, ansonsten wie Benzoe Siam
<b>Verwendung</b>	Abendräucherungen, ansonsten wie Benzoe Siam


<b>Bernstein</b>	
Diese Räucherung steht für die Verbindung mit der Sonne, Erneuerung und geistiger Erwärmung.	
<b>Duft</b>	erdig, harzig, etwas brenzlich-schwer
<b>Wirkung</b>	gibt tiefe innere Ruhe, beschleunigt Heilungsprozesse – es setzt das gespeicherte Sonnenlicht wieder frei und führt in tiefe Zustände innerer Ruhe
<b>Verwendung</b>	Angst, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Verkrampfungen (körperlich und geistig)
<b>Tipp</b>	Bernstein verglimmt auf Kohle sehr langsam

<b>Copal hell</b>	
<b>Duft</b>	feiner, frischer, leicht zitroniger Geruch mit blasamischer Note
<b>Wirkung</b>	antiseptisch, entspannend, beruhigend, schärft die Wahrnehmung der Seele für das Göttliche
<b>Verwendung</b>	bei Asthma, Erkältungen, Impotenz, Durchfall, Zahnschmerzen, Gebet und Meditation, zum Ritual der Zukunftsschau/Reinigung, Schutz gegen Hexerei

<b>Dammar</b>	
„Schutz- und Reinigungsräucherungen“	
<b>Duft</b>	hell/frisch/harzig auf Kohle; fast neutral und fein ätherisch auf Räuchersieb es lässt sich mit allem sehr gut mischen, verstärkt dessen Eigenduft <b>Botschaft:</b> „Helligkeit durchströmt dich“
<b>Wirkung</b>	stark Licht bringend und erhellend auf das Gemüt, es aktiviert den Geist; Dammar kann helllichtig machen und helfen, mit Lichtwesen in Verbindung zu kommen.
<b>Verwendung</b>	bei Traurigkeit, Schwermut und depressiver Verstimmung


<b>Drachenblut</b>	
„Schutz-, Reinigungs- und Opferräucherung“	
<b>Duft</b>	dunkel-herb, würzig, leicht brenzlich, intensiv <b>Botschaft:</b> „Stärke und Mut“
<b>Wirkung</b>	antiseptisch, neutralisiert stark negative Energien, stärkt und fördert Willenskraft und Persönlichkeit
<b>Verwendung</b>	Durchfall, Skorbut, Atemwegserkrankungen, Mundschleimhautentzündungen
<b>Tipp</b>	Drachenblut sollte besser in Mischungen und geringen Mengen verwendet werden


<b>Fichtenharz</b>	
„Reinigungs-, Heil- und Schutzräucherungen“	
<b>Duft</b>	herb, waldig, harzig, kräftig erdig
<b>Wirkung</b>	stärkt, kräftigt und baut auf, keimtötend, euphorisierend, reinigend auf Körper und Geist
<b>Verwendung</b>	sehr gut für Raumreinigungen, zur Heilung für Körper und Seele, Schützt vor negativen Energien

<b>Kampfer</b>	
<b>Duft</b>	intensiv, frisch, durchdringend
<b>Wirkung</b>	stark reinigend, befreiend und klärend auf die Atemwege, konzentrationsstärkend, macht den Geist frei, stärkt die Wahrnehmung, reinigt stark atmosphärisch
<b>Verwendung</b>	Kopfschmerzen, verstopfte Nase





<b>Mastix</b>	
<b>Duft</b>	würzig, kraftvoll, leicht, frisch-fruchtig <b>Botschaft:</b> „den Kontakt mit dir selbst spüren“
<b>Wirkung</b>	macht wach, konzentriert, reinigt, vertreibt Schwermut, klärt, verleiht Leichtigkeit, Lebensfreude und Konzentration desinfizierend beim Kauen – stärkt dabei das Zahnfleisch
<b>Verwendung</b>	unterstützt Hellsichtigkeit und Visionen, gut für Meditation und konzentriertes Betrachten; Tonikum bei Ermüdungserscheinungen, Klarheit und Klärung finden, bei depressiven Erscheinungen
<b>Tipp</b>	der Duft entwickelt sich bestens auf der Kohle, die man mit etwas Räuchersand bestreut um ein Verbrennen zu vermeiden

<b>Menthol</b>	
<b>Duft</b>	minzig, frisch
<b>Wirkung</b>	stark erfrischend, reinigend und klärend
<b>Verwendung</b>	Kopfschmerzen, zur Stärkung der Konzentration
<b>Tipp</b>	nur in geringen Mengen verräuchern; nicht für Kinder, Schwangere oder Menschen mit Anfallsleiden


<b>Myrrhe (weiblich)</b>	
<b>Duft</b>	dunkel, erdig, voll aromatisch <b>Botschaft:</b> „Fruchtbarkeit und Reinheit“
<b>Wirkung</b>	bringt Bodenhaftung und Integration unterdrückter Gefühle, sinnlich anregend, erdend, verlangsamernd, wundheilend, desinfizierend und pilztötend, verleiht Erdverbundenheit, beruhigt den angestrengten Geist


<b>Verwendung</b>	für ruhigen Schlaf, fördert die Entspannung und lässt nach innen spüren
<b>Tipp</b>	nicht bei Depressionen verwenden


<b>Opoponax (= süße Myrrhe)</b>	
<b>Duft</b>	herb, süße, frisch, balsamig-holzige, geheimnisvoll, erdig <b>Botschaft:</b> „Ganz im Hier und Jetzt“
<b>Wirkung</b>	entspannend, sinnesstärkend, macht optimistisch
<b>Verwendung</b>	wenn die Aufmerksamkeit nachlässt, setzt den Energiekörper wieder zusammen; für Inspiration und Intuition

<b>Palo Santo Harz</b>	
„Reinigungs- und Neubeginnsräucherungen, Heilungszeremonie und Visionsräucherung“	
<b>Duft</b>	lieblich, bezaubernd, würzig, leicht tropisch; vanillig, kokosähnlich und honigartig
<b>Wirkung</b>	stimulierend, belebend, euphorisierend auf den menschlichen Geist, es sorgt in stressigen Zeiten für eine entspannte, wohlige und ruhige Atmosphäre, es fördert die Kreativität und regt die Sinne an – wirkt in diesem Sinne leistungssteigernd; stark reinigend, energieaufbauend
<b>Verwendung</b>	bei Schwächegefühle, Bauchschmerzen (vom Arzt immer abklären lassen!), Verdauungsveränderungen, Ohrenentzündungen, Bronchitis, Asthma, Muskelschmerzen und Rheuma; für Gebete und Meditation; bei Trennung und Umzug; zur Spiritualität Meditation, Austreibung magischer Geister



<b>Sandarak</b>	
<b>Duft</b>	warm, balsamisch, leicht fruchtig, weihrauchähnlich <b>Botschaft:</b> „Klarheit des reinen Herzens“
<b>Wirkung</b>	stark beruhigend, krampflösend, klärend und innerlich reinigend
<b>Verwendung</b>	bei Anspannung und Stress, beruhigt das vegetative Nervensystem, um den Tag sanft ausklingen zu lassen, bei schweren Geburten kann krankmachende Schwingungen, wie z. B. dicke Luft in Räumen nach Streit und Ärger neutralisieren

<b>Styrax</b>	
„Zur Abendräucherung“ (gemischt mit Sandelholz, Lavendelblüte, Sandarak und Baldrian)	
<b>Duft</b>	balsamisch, harzig-blumig, zimtsüß – es gibt der Mischung eine süße, sinnliche und verführerische Note und verlängert dessen Haltbarkeit <b>Botschaft:</b> „Den besonderen Moment nutzen“
<b>Wirkung</b>	beruhigend, entspannend, schleimlösend
<b>Verwendung</b>	bei Bronchitis, für geistige Stärke und Selbstverwirklichung (gemeinsam mit Kalmuswurzel)
<b>Tipp</b>	Styrax auf Sieb verräuchern – raucht auf Kohle zu stark und kann dabei schnell überdosiert werden

<b>Weihrauch Oman (männlich)</b>	
<b>Duft</b>	aromatisch würzig duftend, frisch-fruchtig mit Tiefe und Vielfalt
<b>Wirkung</b>	entzündungshemmend, wundheilend (körperlich und psychisch), psychoaktiv, entspannend
<b>Verwendung</b>	bei rheumatischen Erkrankungen, chronischer Bronchitis, Asthma, bei Darmentzündungen, Hautkrankheiten, chronischen Entzündungen (z. B. Magen-Darm-Bereich, Polyarthritis); symptomlindernd bei Neurodermitis, Multipler Sklerose und Hirntumoren, bei Angststörungen und depressiven Verstimmung

Die einzelnen Harze können Sie in der Pinzgauer Naturduftstube unter [www.pinzgauer-naturduftstube](http://www.pinzgauer-naturduftstube) beziehen.