

Wer den Begriff des Räucherns mit schmackhaftem Fisch verbindet, der liegt zwar schon ganz richtig, aber damit ist der Begriff längst noch nicht erschöpft: gerade jetzt in den dunkler werdenden Monaten ist das Räuchern beliebt und hat eine lange Tradition und Geschichte. Schon beim Blättern im Buch hat man Räucherduft schon fast in der Nase, meint **BARBARA WEGMANN**.



Gerade in den nahenden Raunächten um Weihnachten und den Jahreswechsel herum ist das Räuchern sehr beliebt. Den Raum erfüllen mit Duft, mit Aromen, mit einer so sonderbaren Stimmung, die innere Ruhe und winterliche Gelassenheit aufkommen lässt. »Das schafft Platz für positive Energien im neuen Jahr. Für das Ritual steht jede der zwölf Nächte für einen Monat des kommenden Jahres.« Adolfine Nitschke ist Wildkräuterführerin und »gibt ihre Kräuterleidenschaft bei Seminaren, Räuchervorträgen und Kräuterwanderungen weiter.«

Und nun hier in einem sehr ansprechenden und anregenden Buch, nicht weniger atmosphärisch als in Seminaren, genauso detailliert und gut erklärt, als wäre man mit der Autorin vor Ort. Kleine Kapitel, eine übersichtliche Einteilung in die vier Jahreszeiten, Exkurse in die Geschichte des Räucherns und alles angereichert mit Bauernregeln und Überlieferungen aus alten Zeiten. Nicht zu vergessen, der ja wichtigste Teil: Welche Pflanzen nehme ich zum Räuchern und wie funktioniert das eigentlich? Was benötige ich dazu, worauf muss ich achten?

Geräuchert wird traditionell gerne zu den Sonnen- und Mondfesten im Jahreskreis: »Entdecken sie, dass im Kreislauf des Lebens nichts verloren geht, sondern sich alles nur wandelt.« Räuchern, so sagt Adolfine Nitschke, könne sicher keine Probleme lösen, es könne aber das Leben bereichern, Vieles leichter machen und wirke positiv auf Körper, Geist und Seele. Und natürlich hat das alles mit ganz viel Duft zutun. 10.000 und mehr Düfte könne der Mensch unterscheiden, und so werden beim Räuchern mit getrockneten Beeren, Gräsern, Blättern, Hölzern und Früchten wunderbare Düfte frei. Geschieht das über Glut, dann »wird das innerste Wesen der Pflanze, ihre Information und Schwingung von seinem Körper gelöst und geht in Rauch über«. Die Duftmoleküle, so beschreibt es die Autorin sehr anschaulich, gehen dann in unser »limbisches System im Gehirn, der Nahtstelle zwischen Körper und Seele.« Können sie sich vorstellen, wie Wohlbefinden entsteht? Wie unsere Emotionen positiv beeinflusst werden? Räuchern ist eine sehr stimmungsvolle Angelegenheit, aber es steckt auch ganz viel Philosophie dahinter, Lebensweisheit und uralte Traditionen. Eine spannende Geschichte.

Spannend auch der ausführliche Teil über die einzelnen Räucherpflanzen zu den jeweiligen Jahreszeiten: Salbei im Winter zum Beispiel. Eines der »allerwichtigsten Räucherkräuter«, es desinfiziert Räume, wirkt antiseptisch und hat eine stark heilende Wirkung. Weihrauch und Myrrhe sind in den typischen Räuchermischungen für Dreikönige. Und ein wenig später werden Lavendel, Heckenrose und Rosmarin im Frühjahr folgen. Man erfährt nicht nur, welche Räucherpflanzen zu welcher Zeit gut sind, sondern eben auch, was sie bewirken, welche Bedeutung sie für unsere Gefühle und unser Wohlbefinden haben. Das Räuchern von Eisenkraut wirkt versöhnlich, Zitronenmelisse macht den Kopf frei, Kalmus wirkt gegen Erschöpfung und das Räuchern von Pfefferminze wirkte schon im alten Griechenland gegen Ohnmachtsanfälle und Gedächtnisschwäche.

Ist es ein wenig Glauben an die alten Weisheiten oder steckt tatsächlich etwas dahinter? Das muss wohl jeder für sich selbst ausprobieren, in sich hineinhorchen und wunderbare Düfte inhalieren, sich einfach auf etwas einlassen. Das Buch ist eine Einladung dazu. Und wenn die Bauernregel für diesen Monat besagt: Hängt das Laub bis November hinein, wird der Winter lange sein«, na, dann haben wir ja noch viel Zeit, uns den kalten Winter hindurch mit der Kunst des Räucherns zu beschäftigen.

| [BARBARA WEGMANN](#)

Titelangaben

[Adolfine Nitschke: Räuchermomente im Jahreskreis](#)

Die Kräfte der Wildpflanzen für sich nutzen

München: Gräfe und Unzer Verlag 2021

128 Seiten, 16,99 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)

Reinschauen

| [Leseprobe](#)