

Handout Seminar: Räuchern mit Heilpflanzen 04.07.2026 BUNDjugend Bayern



Was bedeutet Räuchern?

Räuchern ist eine uralte Tradition, die Menschen seit Jahrtausenden auf allen Kontinenten nutzen. Es kann unser Leben bereichern, zur Entspannung beitragen und Körper, Geist und Seele auf vielfältige Weise unterstützen. Schon die bewusste Zeit, die wir uns beim Räuchern schenken, wirkt oft wohltuend.

Viele Pflanzen besitzen heilende oder stärkende Eigenschaften. Wir begegnen ihnen täglich – als Gewürze, Tees, Heilpflanzen, in Kosmetik oder als ätherische Öle. Beim Räuchern werden ihre wertvollen Inhaltsstoffe und Duftstoffe durch die Kraft des Feuers freigesetzt. Über den Geruchssinn gelangen sie direkt in das limbische System unseres Gehirns, das eng mit unseren Gefühlen, Erinnerungen und unserem Wohlbefinden verbunden ist.

Beim Räuchern wirken außerdem die vier Elemente zusammen:

- **Feuer** – die Glut
- **Erde** – Pflanzen und Harze
- **Luft** – der aufsteigende Rauch
- **Wasser** – die Räucherschale oder das Stövchen

Der Rauch trägt symbolisch unsere Gedanken, Wünsche und Gebete nach oben. Deshalb spielt das Räuchern in vielen Kulturen eine wichtige Rolle bei Ritualen und besonderen Anlässen.

Beim Räuchern wirken immer zwei Dinge zusammen:

- die **Heilkraft der verwendeten Pflanzen** und

- die **Absicht oder der Zweck**, mit dem wir räuchern.

Wirkungsmöglichkeiten

Räucherpflanzen können auf unterschiedliche Weise eingesetzt werden:

- **Reinigung und Desinfektion:** Räume energetisch reinigen, unangenehme Gerüche vertreiben, frische Atmosphäre schaffen.
- **Heilung und Wohlbefinden:** Selbstheilungskräfte unterstützen, entspannen, Vitalität fördern, Kreativität und Konzentration stärken sowie seelisches Gleichgewicht fördern.
- **Rituale und Jahreskreis:** Feste, Übergänge und besondere Lebensereignisse bewusst begleiten und feiern.
- **Spirituelle Praxis:** Meditation vertiefen, Achtsamkeit fördern und die eigene innere Verbindung stärken.
- **Schutz:** Traditionell werden bestimmte Pflanzen verwendet, um vor negativen Einflüssen zu schützen.
- **Praktische Nutzung:** Früher wurde Rauch auch zum Haltbarmachen von Lebensmitteln und zur Desinfektion eingesetzt.

Anwendungsarten

Raumräucherung

Eine Räucherschale oder ein Stövchen steht an einem festen Platz. Der aufsteigende Rauch erfüllt den Raum und schafft eine gewünschte Atmosphäre.

Handräucherung

Die Hände werden langsam durch den Rauch geführt und symbolisch „gewaschen“. Anschließend kann der Rauch über den Körper gestrichen werden.

Personenräucherung

Mit einer Feder oder der Hand wird der Rauch achtsam um eine Person verteilt – beginnend am Herzen über die Arme nach unten, anschließend wieder nach oben, vorne und hinten am Körper und zum Schluss über den Kopf. Diese Form eignet sich besonders zur Begleitung von Ritualen oder als bewusstes Segensritual.

Wie und wo werden Räucherungen eingesetzt

Reinigend & klärend

Diese Kräuter werden traditionell eingesetzt, um Räume, Gegenstände oder das eigene Energiefeld zu reinigen:

Salbei: stark reinigend, klärt die Atmosphäre, vertreibt „schwere“ Energien

Wacholder: desinfizierend, schützend, energetisch aufhellend
Lorbeer. Reinigend, schützend, leicht anregend

Entspannend & beruhigend

Ideal für den Abend, bei innerer Unruhe oder zur Meditation:

Lavendel: ausgleichend, beruhigend, entspannend für Geist & Nerven

Gundermann: zentrierend, löst geistige Blockaden

Quendel (wilder Thymian): beruhigend, stärkend bei Erschöpfung

Anregend & belebend

Für klare Gedanken, Motivation und „frischen Wind“ im Raum:

Beifuß: stark energetisch, aktiviert, öffnet den Geist

Rosmarin: anregend, konzentrationsfördernd, bringt Klarheit

- **Fichtennadeln:** befreiend, stärkend, durchblutungsfördernd

Schützend & stärkend

Diese Kräuter werden oft in Ritualen oder zum energetischen Schutz verwendet:

Odermennig: schützend, klärend, traditionell bei seelischen Belastungen

Mädesüß: herzöffnend, lichtvoll, wirkt ausgleichend

Vogelmiere: sanft, fördert innere Harmonie

Kräuter & Wirkung auf einen Blick:

- **Salbei:** reinigend & klärend
- **Wacholder:** schützend & aufhellend
- **Lorbeer:** reinigend & aktivierend
- **Lavendel:** beruhigend & ausgleichend
- **Gundermann:** zentrierend & lösend
- **Quendel:** stärkend bei Erschöpfung
- **Beifuß:** aktivierend & öffnend
- **Rosmarin:** anregend & konzentrationsfördernd
- **Fichtennadeln:** befreiend & stärkend
- **Odermennig:** schützend bei seelischer Belastung
- **Mädesüß:** lichtvoll & harmonisierend
- **Vogelmiere:** sanft & ausgleichend

Kräutermischungen zum Räuchern



Ideal nach Streit, Krankheit oder beim energetischen Großputz. Die Mischung reinigt Räume und vertreibt „dicke Luft“.

1. Reinigung & Schutz

- 1 Teil Salbei (klärend)
- 1 Teil Wacholderbeeren (desinfizierend)
- 1 Teil Beifuß (aktivierend & schützend)
- optional: ein Hauch Rosmarin oder ein kleines Stück Weihrauchharz
-

2. Abendruhe & Entspannung

Zum Loslassen nach einem stressigen Tag – perfekt fürs Schlafzimmer oder vor dem Einschlafen.

- Teil Lavendel (beruhigend)
- 1 Teil Mädesüß (ausgleichend & sanft)
- 1 Teil Quendel (nervenstärkend)
- optional: Rosenblätter für Herzenswärme

3. Erkältungszeit & Immunstärkung

Klärt die Atemwege, stärkt deine Abwehr und unterstützt dich in der kalten Jahreszeit – auch gut für Kinderzimmer (ohne Harz).

- 1 Teil Fichtennadeln (befreiend)
- 1 Teil Rosmarin (anregend)
- 1 Teil Lorbeer (antibakteriell & erwärmend)
- optional: etwas getrocknete Minze

4. Raunächte (25. Dez – 6. Jan) Für Rituale in den 12 Nächten nach Weihnachten. Hilft beim Abschiednehmen, Reflektieren & Visualisieren fürs neue Jahr.

- 1 Teil Beifuß (geistöffnend)
- 1 Teil Wacholder (reinigend & stärkend)
- 1 Teil Odermennig (energetischer Schutz)
- 1 Teil Lorbeer (Vision & Klarheit)

5. Neuanfang & Frühlingserwachen

Für frische Energie & Leichtigkeit.

- 1 Teil Gundermann (blockadelösend)
- 1 Teil Vogelmiere (harmonisierend)
- 1 Teil Lavendel (beruhigend & stärkend)
- optional: Zitronenmelisse oder etwas Holunderblüte

Tipp: Zerkleinere die Zutaten grob mit den Fingern oder einem Mörser. Bewahre deine Mischung luftdicht in einem Schraubglas auf – kühl & trocken gelagert bleibt sie mehrere Monate haltbar.

Diese Rituale müssen nicht kompliziert oder aufwendig sein. Manchmal genügt schon ein einziger stiller Moment mit dem Duft deiner Lieblingskräuter, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Wie räuchert man mit Kräutern?

Du kannst Kräuter auf einem Räucherstövchen mit Teelicht langsam verglimmen lassen – das ist die sanfte, raucharme Variante. Für kurze Rituale funktioniert auch ein getrockneter Kräuterzweig, den du kurz anzündest und dann ausbläst – ganz ohne Kohle.

Wie räuchere ich ohne Kohle?

Du brauchst kein Räucherkohle-Ritual, um die Kraft der Kräuter zu spüren! Ein Stövchen mit Metallsieb reicht völlig aus. Einfach ein Teelicht darunter stellen und getrocknete Kräuter auf das Sieb geben.

Tipp: Tipp: Mischungen mit Harzen besser nicht auf dem Sieb räuchern – sie schmelzen. Lieber nur Kräuter oder Blüten verwenden.

Ist Räuchern mit Kräutern gesundheitsschädlich?

Solange du gut lüftest, qualitativ hochwertige Kräuter nutzt und maßvoll räucherst, ist es gesundheitlich unbedenklich. Menschen mit Asthma, Allergien oder während der Schwangerschaft sollten vorsichtig sein und ggf. auf Rauch verzichten (z. B. Räucherstövchen nutzen).

Räuchern in der Schwangerschaft sowie Stillzeit

- Grundsätzlich keine Giftpflanzen verräuchern!
- Individuelle Vorlieben bzw. Abneigungen berücksichtigen.
- Vorsicht! Allergien!
- Wehen auslösend sind z. B. Sadebaum, Rainfarn, Muskatellersalbei, Beifuß, Galbanum, Salbei, Thuja, Wermut, Ysop, Wacholder.
- Mutterkraut löst die Nachgeburt.
- Milchfluss hemmend sind die Minzesorten.
- Im Zweifel die Hebamme befragen, nur rein entspannende Kräuter verräuchern oder auf das Räuchern verzichten

Welche Wirkung hat das Räuchern auf die Stimmung?

Viele Kräuter enthalten ätherische Öle, die beim Erhitzen beruhigend, aufhellend oder konzentrationsfördernd wirken können. Lavendel, Quendel und Mädesüß etwa beruhigen, während Rosmarin oder Beifuß anregend wirken.

Fazit: Das Räuchern mit Kräutern ist mehr als nur ein Duft

Das Räuchern mit Kräutern ist viel mehr als ein angenehmer Geruch. Es ist ein kraftvolles Ritual, das dich reinigen, stärken, beruhigen oder aktivieren kann – je nachdem, welche Pflanzen du wählst und in welchem Moment du räucherst.

Ob zur Raumklärung mit Salbei, zur Entspannung mit Lavendel oder für neue Energie mit Rosmarin – heimische Kräuter schenken dir natürliche Unterstützung für Körper & Geist. Besonders in den Raunächten oder zu Jahreskreisfesten kann das Räuchern dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich wieder mit dir selbst zu verbinden

Und das haben wir beim Räucherseminar am 04.07. selbst hergestellt 😊 unbedingt nachmachen

Blütenpralinen

10 Datteln 12-15 getr. Aprikosen, Haferflocken, gemahlene Mandeln, etwas Orangensaft, Sesam, Kokos, Kakao

Wildkräuter: z.B. Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Gundermann, Frauenmantel, Löwenzahn

Baumblätter: Linde, Birke

Blüten: Gänseblümchen, Ringelblumen, Wiesensalbei, Frauenmantel

Zubereitung:

Datteln, Aprikosen und Kräuter klein schneiden, Blüten zupfen

Mische in einer großen Schüssel Haferflocken und Mandeln, gib die zerkleinerten Datteln, Aprikosen und Kräuter hinzu sowie etwas Orangensaft. Verknete den Teig und forme kleine Pralinenkugeln. Diese kannst du nun in Sesam, Kokos oder Kakao und den Blüten wälzen.

Räucherkugel

Zutaten und Material:

Verschiedene Kräuter und Harze, 2 Eßl. Mehl, 1-2 Tassen Wasser, 1 Eßl. Zucker, 1 Topf, Rührlöffel, Mörser, Wärmequelle

Zubereitung:

Wähle Kräuter und Harz aus und mörsere sie fein. Stelle sie zur Seite und rühre den Naturkleber an, dafür verrühre in einem Topf das Mehl mit einer halben Tasse Wasser klumpenfrei und rühre eine weitere halbe bis ganze Tasse Wasser hinzu. Erhitze die Masse unterrühren, bis ein dicker Brei entsteht, lasse den Zucker einrieseln und rühre weiter bis alles gut vermischt ist. Lasse die Masse abkühlen.

Vermische nun den Naturkleber und die Kräuter, etwa 1 Teil Kleber 3 Teile Kräutermischung. Forme Kugeln und lasse diese auf einem Holzbrett aushärten.

Kräuterzauberstäbe

Material:

7, 12, 15 oder 19 verschiedene Kräuter, 1 Königskerze, Rose oder Lilie in die Mitte, Kornähren, Schnur aus Baumwolle oder anderem Naturmaterial, kein Kunststoff, Gartenschere

Anleitung:

Aus den Kräutern wird ein schmaler Strauß gebunden, den du am besten mit Hilfe einer zweiten Person oben und unten fest zusammenhältst, um ihn mit einem Band zu fixieren. Beginne nun das Band immer einmal um das Bündel zu wickeln und zu verknoten, dann drehen und wieder wickeln, verknoten, bis zu am anderen Ende angelangt bist. Dann noch einmal in die andere Richtung. Hänge das Bündel an einem luftigen Ort auf zum Trocknen.

Räucherfixpulver

Material:

Salbei, Beifuß, Fichten- oder Kiefernharz

Anleitung:

Mörsere getrockneten Salbe und Beifuß mit etwas Harz zu einem feinen Pulver. Bei Bedarf auf feuerfester Schale entzünden.

Wutduft

Zutaten: getrocknete Rosenblüten und Salbei

Anleitung: Stelle daraus ein Pulvergemisch her und fülle es in ein kleines Gläschen oder Döschen. Bei einem Wutanfall soll daran gerochen werden. „Der Rosenduft erfreut, der Salbeiduft tröstet“