



# Rauch & Geist

**Räuchern für deine  
Seelenzeiten**

WENN KRÄUTER IHREN  
DUFT FREIGEBEN,  
ÖFFNET SICH EIN  
STILLER RAUM,  
IN DEM  
NATUR UND MENSCH  
EINANDER  
WIEDER NÄHERKOMMEN.

---

Rauch & Geist

**Räuchern für deine**

***Seelenzeiten***

*Michaela Lamprecht*

### **Wichtiger Hinweis & Haftungsausschluss**

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen recherchiert und zusammengestellt. Sie dienen der Inspiration, der Wissensweitergabe und der persönlichen Auseinandersetzung mit Räucherwerk, Pflanzen und Ritualen aus einer naturverbundenen, traditionellen und erfahrungsbasierten Perspektive.

Dieses E-Book ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung. Die beschriebenen Wirkungen von Kräutern, Harzen und Räucherstoffen beruhen auf überliefertem Wissen, persönlicher Erfahrung sowie allgemein zugänglichen Quellen. Sie können von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahrgenommen werden und stellen keine Garantie für eine bestimmte Wirkung dar.

Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, psychischen Erkrankungen, Allergien, Atemwegserkrankungen oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine entsprechend qualifizierte Fachperson (z. B. Ärztin, Arzt, Therapeutin, Therapeut oder Apotheke), bevor du Räucherwerk anwendest.

Besondere Vorsicht ist geboten:

- während der Schwangerschaft und Stillzeit
- bei Säuglingen und Kleinkindern
- im Beisein von Tieren, da diese sehr sensibel auf Düfte und Rauch reagieren können

Räucherungen sollten stets in gut gelüfteten Räumen stattfinden und mit Achtsamkeit, Maß und Eigenverantwortung angewendet werden. Jede Nutzung der beschriebenen Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für mögliche körperliche, seelische oder materielle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der beschriebenen Räucherstoffe, Rituale oder Informationen entstehen.

Vertraue deiner Wahrnehmung, höre auf dein Gefühl und gehe deinen eigenen Weg im Umgang mit diesen alten, kraftvollen Begleitern der Natur.

# HERZLICH WILLKOMMEN!

**Zu deinem ganz persönlichen Räucher-Abenteuer.**

Dieses Buch ist eine Einladung, die Sprache der Pflanzen auf deine eigene Weise kennenzulernen – intuitiv, ursprünglich und frei von Regeln. Es begleitet dich durch die zwölf Räucherwerke aus dem DIY-Räucherset von NGL Soulwhispers – liebevoll ausgewählt, mit kraftvollen Botschaften und feinen Energien.

Du findest hier zu jeder Pflanze eine Beschreibung ihrer Herkunft, Wirkung und Seelenqualität. Und du wirst schnell merken: Beim Räuchern geht es nicht nur um Duft, denn der kann auch manchmal ganz dezent sein, fast nicht riechbar – es geht im Vordergrund um Atmosphäre, Ausrichtung, Achtsamkeit. Es geht darum, Räume zu klären, Übergänge bewusst zu gestalten oder dich selbst wieder mit deiner inneren Stimme zu verbinden.

Nutze dieses Buch als kleines Nachschlagewerk, als Impulsgeber – und vor allem als Einladung zum Experimentieren, Austesten, Kombinieren und neugierigen Entdecken.

Welche Pflanze spricht dich heute an?

Welche Mischung tut dir jetzt gut?

Was verändert sich im Raum – oder in dir – wenn du räucherst?

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Erkunden, Erspüren und Erschaffen deiner eigenen Räuchermagie.

*Sonnige Herzensgrüße in deinen Moment,*

*Michaela Lamprecht*

# EINFÜHRUNG INS DIY-RÄUCHERN

## Grundlagen, Geschichte & erste Schritte

### **Räuchern für die Seele – eine Reise durch Raum und Zeit**

Räuchern ist weit mehr als ein Trend oder ein nettes Beiwerk zur Meditation. Es ist ein uraltes Ritual – ein Geschenk, das uns seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte begleitet. Schon in der Frühzeit, als die ersten Feuerstellen entstanden, stiegen mit dem Rauch die ersten Düfte empor. Und mit ihnen erwachte ein tiefes Wissen – über die Wirkung von Pflanzen, über Heilung, über die Verbindung von Mensch und Natur.

Seit jeher wird auf allen Kontinenten geräuchert. Ob in rituellen Zeremonien, zum Schutz vor Krankheiten oder zur geistigen Reinigung – Räuchern ist ein weltweit gelebtes Kulturgut. Wie eine duftende Schatzkiste wurde es über Generationen weitergegeben: voller Geschichten, Traditionen, Erkenntnisse über die Heilkraft der Pflanzen und spirituelle Einsichten über den Sinn des Lebens.

Heute darfst du dich wieder mit diesem Wissen verbinden – ganz einfach und intuitiv.

*Mit deinem DIY-Räucherset hältst du zwölf besondere Pflanzen in den Händen, die du entweder einzeln oder zu ganz persönlichen Mischungen zusammenstellen kannst.*

### **Selbst gemischte Räucherwerke – dein kreatives Naturerlebnis**

Räucherwerk selbst herzustellen ist ein sinnliches, lustvolles Erlebnis. Du wirst nicht nur mit herrlichen Düften beschenkt, sondern kommst auch in tiefe Verbindung mit dir selbst, mit den Pflanzen und mit deiner eigenen Intuition.

Alles, was du zum Mischen brauchst, sind deine Räucherstoffe aus dem DIY-Set. Vielleicht hast du auch schon eigene Vorräte daheim, die du ergänzen möchtest. Ein Mörser mit Stößel ist ideal – doch es geht auch mit einem einfachen Löffel oder einem Wiegemesser zum Zerkleinern.

Und dann darfst du dich spielerisch herantasten. Denn auch wenn es gewisse Mischregeln gibt, musst du nicht zwingend etwas kombinieren. Du kannst auch ganz pur räuchern – zum Beispiel nur mit Salbei, um dich von Alltagsstress zu befreien, oder mit reinem Weihrauch zur energetischen Reinigung.

Möchtest du tiefer einsteigen, kannst du Mischungen gezielt nach ihrer Wirkung zusammenstellen:

Für Ruhe und Ausgleich: Salbei + Lavendel

Für desinfizierende Wirkung: Salbei + Lavendel + Wacholderspitzen (ideal fürs Krankenzimmer)

Für Schutz und Stabilität: Ergänze Fichtennadeln oder Hölzer

Für die Chakra-Arbeit: Nutze Blüten in bestimmten Farben, z.B. Rot für das Wurzelchakra, Blau für das Halschakra usw. Im Set hast du da leider nicht so viel Auswahl, aber du kannst ja auch weitere Blüten sammeln oder dein Set erweitern mit Malve, Ringelblumen, Sonnenblumenblüten,...

## SO KANNST DU DEINE EIGENEN MISCHUNGEN VERRÄUCHERN

### Möglichkeiten des Räucherns

**Räucherkohle:** für intensive Räucherungen, besonders bei Harzen und Hölzern, sehr gut um Räume auszuräuchern und zu reinigen.

**Räuchersieb mit Teelicht:** für sanftes Verräuchern in Wohnräumen - für mich die Beste Art des Seelenraum räucherns, weil es sehr fein ist.

**Direktes Anzünden:** z. B. Salbeibündel oder getrocknete Blätter in kleinen Häufchen

Unabhängig von der Methode, die du wählst, sollte sie sich immer für dich stimmig anfühlen, und du darfst deinem eigenen Gefühl vertrauen. Manche bevorzugen den intensiven Rauch, während andere eher den dezenten Duft mit weniger Raucherlebnis schätzen. Besonders bei der Reinigung von Wohnräumen empfehle ich jedoch eine intensive Räucherung, damit der Rauch seine volle Wirkung entfalten, stagnierende Energien aufspüren und transformieren kann.

## Hinweise zur Anwendung

- immer feuerfeste Unterlage verwenden
- deine Räucherschale nie unbeaufsichtigt lassen
- gut lüften nach der Anwendung (wenn es viel raucht oder du empfindlich bist)
- bei sensiblen Tieren oder Kindern vorsichtig dosieren (sei achtsam)
- nicht während der Schwangerschaft räuchern, außer du bist mit der Wirkung der Pflanze vertraut
- bei Vorerkrankungen oder Atemwegserkrankungen Rücksprache mit einer fachkundigen Person halten

# INTUITIV MISCHEN

**Vertraue deiner Intuition, denn sie weiß oft am besten, welche Inhalte gerade passend für dich sind.**

Beim Räuchern darfst du dir erlauben, die Regeln loszulassen. Zwar gibt es Einteilungen in Kopf-, Herz- und Basisnoten, die beim Aufbau einer harmonischen Mischung hilfreich sein können – doch die eigentliche Kraft liegt nicht in festen Vorgaben, sondern in deiner Verbindung zu den Pflanzen und deinem Gefühl im Moment.

Intuitives Mischen bedeutet, dich ganz auf deine Sinne einzulassen. Spüre, welche Pflanze dich heute ruft. Nimm eine kleine Handvoll, rieche daran, zerreibe vielleicht ein Blatt oder ein Blütenblatt zwischen den Fingern und achte auf die feinen Nuancen. Der Duft allein gibt dir schon Hinweise, ob er dir heute guttut, ob er dich hebt, beruhigt oder zu viel ist.

Wenn du mehrere Pflanzen vor dir hast, schau sie an wie alte Freunde. Vielleicht fällt dein Blick immer wieder auf eine bestimmte Blüte oder Wurzel. Vertraue diesem Impuls und gib sie zuerst in die Schale. Danach greifst du nach einer zweiten, die deine Aufmerksamkeit anzieht, und so entsteht Schritt für Schritt eine Mischung, die genau für diesen Moment bestimmt ist.

Wichtig ist nicht das Einhalten von Mengen oder festen Verhältnissen, sondern die Achtsamkeit, mit der du auswählst. Jede Zutat bringt ihre eigene Energie mit, und gemeinsam bilden sie ein einzigartiges Geflecht, das dich unterstützt. Vielleicht wirkt deine Mischung heute beruhigend, ein anderes Mal belebend – genau so, wie du es gerade brauchst.

Du kannst dieses intuitive Mischen auch als Ritual sehen. Stelle dir eine Frage oder setze eine klare Absicht – zum Beispiel „Was unterstützt mich heute?“ – und dann mische, ohne nachzudenken. So wird dein Räucherwerk zu einem Spiegel deiner inneren Stimmung.

Vertraue dir dabei. Die Pflanzen sind Begleiter, die dir nichts aufzwingen, sondern dir Raum schenken, deine Intuition zu schulen. Je öfter du dich darauf einlässt, desto feiner wirst du spüren, welche Kombinationen dich wirklich nähren.

## PRAXIS: INTUITIV MISCHEN IN DREI SCHRITTEN

### 1. Auswahl

Lege dir drei bis fünf Pflanzen oder Harze vor dich hin. Atme tief durch und schau, welche dich spontan anzieht. Nimm sie zur Hand, rieche daran, halte kurz inne.

### 2. Mischen

Beginne mit der Pflanze, die sich am stimmigsten anfühlt, und gib eine kleine Menge in deine Schale oder Mörser. Ergänze nach und nach weitere Pflanzen – nicht nach Plan, sondern nach deinem Empfinden.

### 3. Räuchern & Spüren

Entzünde deine Mischung in einer Räucherschale und beobachte, wie der Rauch sich entfaltet. Nimm den Duft bewusst wahr und spüre, wie er wirkt. Vielleicht möchtest du einen Gedanken, ein Gebet oder eine Intention hinzufügen.



# MISCHUNGEN UND DUFTNOTEN

So wie es in der Welt der ätherischen Öle die Aufteilung in Kopf-, Herz- und Basisnoten gibt, findest du diese Struktur auch beim Räuchern wieder. Sie ist ein kleines Hilfsmittel, um ausgewogene Mischungen zu schaffen, die weder zu flüchtig noch zu schwer wirken.

## Kopfnoten – die Leichtigkeit

Kopfnoten steigen sofort auf, sobald du die Glut berührst. Sie wirken frisch, klar und schnell verfliegend. Typische Vertreter sind Kräuter wie Rosmarin, Lavendel oder Wacholder. Sie öffnen, beleben und bringen sofort eine spürbare Wirkung in den Raum.



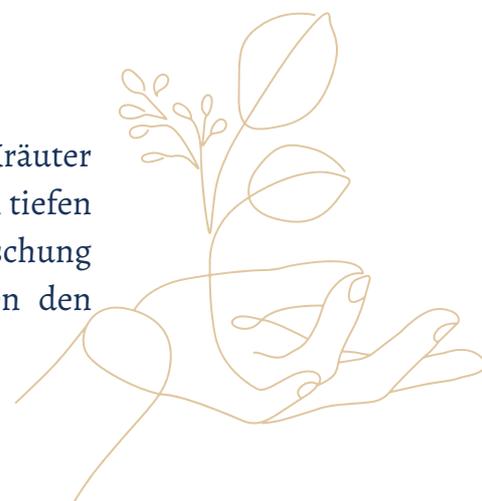
## Herznoten – die Harmonie

Die Herznote entfaltet sich nach den ersten Minuten. Sie verbindet die Leichtigkeit der Kopfnoten mit der Tiefe der Basis und schenkt Wärme und Ausgleich. Blüten wie Rose oder Holunder, aber auch Hölzer wie Sandelholz, gehören hierher. Sie tragen die Mischung und lassen sie rund wirken.



## Basisnoten – die Tiefe

Die Basis ist das Fundament. Harze, Wurzeln oder kräftige Kräuter wie Myrrhe, Weihrauch, Angelika oder Beifuß gehören zu den tiefen Tönen. Sie wirken erdend, beständig und halten die Mischung zusammen. Ihre Düfte bleiben lange im Raum und geben den Mischungen Kraft.



# ÜBERSICHT: KOPF – HERZ – BASISNOTEN

## **Kopfnoten (leicht, flüchtig, klärend)**

- Rosmarin – anregend, klärend, frisch
- Lavendel – beruhigend, ausgleichend, leicht
- Wacholder – reinigend, desinfizierend, kräftig frisch
- Salbei – stark reinigend, herb, klärend

*Kopfnoten steigen schnell auf, wirken sofort und sind gut für Reinigung, Frische, geistige Klarheit.*

## **Herznoten (wärmend, verbindend, harmonisierend)**

- Rose – herzöffnend, tröstend, liebevoll
- Sandelholz – weich, süßlich, harmonisierend
- Holunder – schützend, verbindend, volksümlich sanft

*Herznote trägt die Mischung, macht sie rund, fördert Ausgleich, Geborgenheit und Liebe.*

## **Basisnoten (schwer, erdend, tief, tragend)**

- Weihrauch – reinigend, erhebend, spirituell verbindend
- Myrrhe – erdend, schützend, tief
- Alantwurzel – kräftig, erdend, lungenstärkend
- Angelikawurzel – stark, transformierend, schützend
- Beifuß – erdend, geburtsfördernd, wandlungsstark

*Basisnoten geben Tiefe, Halt und Nachklang. Sie sind das Fundament und wirken transformierend und verbindend.*



# ANWENDUNG – MISCHUNGEN EINFACH AUFBAUEN

**Sanfte Mischung:** Lavendel (Kopf), Rose (Herz), Sandelholz (Herz/Basis)

**Reinigung:** Salbei (Kopf), Wacholder (Kopf), Weihrauch (Basis)

**Herzöffnung:** Lavendel (Kopf), Rose (Herz), Myrrhe (Basis)

**Transformation:** Wacholder (Kopf), Angelikawurzel (Basis), Beifuß (Basis)

## EINFACHE UMSETZUNG

Du brauchst kein kompliziertes Vorgehen. Es reicht, dir die Wirkung bewusst zu machen:

- Beginne mit einer Basis: Wähle ein Harz oder eine Wurzel, die deiner Absicht entspricht – etwa Weihrauch zur Reinigung oder Myrrhe zum Erden.
- Füge eine Herznote hinzu: Eine Blüte oder ein Holz bringt Sanftheit und verbindet die Mischung.
- Abrunden mit einer Kopfnote: Ein leichter Duft wie Lavendel oder Rosmarin öffnet und verleiht Frische.

So entsteht fast wie von selbst eine Mischung, die ausgewogen wirkt. Eine Faustregel kann dir Orientierung geben: ungefähr 3 Teile Kopf, 4 Teile Herz, 3 Teile Basis. Doch wichtig ist weniger das Zählen, sondern das Spüren. Wenn die Mischung beim Riechen oder Räuchern stimmig wirkt, ist sie richtig.

# ZUSAMMENSPIEL VON INTUITION UND STRUKTUR

Vielleicht hast du schon gemerkt, dass sich Intuition und Duftnoten wunderbar ergänzen. Wenn du dich vom Gefühl leiten lässt, wählst du meist ohnehin eine Kombination, die Kopf, Herz und Basis miteinander verbindet. Die Noten helfen dir nur, die Pflanzen besser zu verstehen und Mischungen leichter zu wiederholen. Du kannst also ganz frei beginnen: Nimm eine Pflanze, die dich anzieht, füge eine zweite hinzu, die dein Herz erwärmt, und ergänze eine dritte, die den Rauch erdet. Schon entsteht ein kleiner Dreiklang, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

## So mischst du dein Räucherwerk

Nimm dir Zeit, dich mit den Pflanzen vertraut zu machen. Lies ihre Beschreibungen, halte sie in der Hand, spüre ihren Duft. Überlege, welches Thema dich heute begleitet – ist es Reinigung, Herzöffnung, Schutz oder etwas ganz anderes?

Du kannst Pflanzen nach ihrer Wirkung wählen oder dich ganz auf deine Intuition verlassen. Wähle zwei bis drei Pflanzen später kannst du auf fünf oder sieben erweitern (maximal sieben würde ich empfehlen), zerkleinere sie sanft mit den Fingern oder einem Mörser und mische sie auf einem kleinen Blatt Papier oder in einer Schale. Starte mit kleinen Mengen – du kannst jederzeit ergänzen. Wenn du magst, segne deine Mischung mit einer Absicht oder einem kurzen Gebet, bevor du sie verräucherst.

### CHECKLISTE

- Entdecke die Räucherwerke. Lies ihre Beschreibungen, halte sie in der Hand, rieche daran.
- Überlege dir: Was ist dein Anliegen? Reinigung, Herzöffnung, Schutz, Entspannung?
- Wähle 2–3 Pflanzen, die dieses Thema unterstützen
- Zerkleinere die Pflanzenteile vorsichtig mit einem Mörser oder in der Hand.
- Mische sie in einer kleinen Schale oder auf einem Blatt Papier.
- Starte mit kleinen Mengen, du kannst jederzeit nachjustieren.
- Optional kannst du deine Mischung mit einer Intention oder einem kurzen Gebet segnen.

# SCHWANGERSCHAFT & KINDER

Hier ist besondere Achtsamkeit wichtig, weil Rauch über die Atemwege sehr intensiv wirkt. Grundregeln: kurz, sanft, gut lüften.

Geeignet / mild:

- Lavendel, Rose, Sandelholz, Holunder, Weihrauch (sparsam)

Mit Vorsicht:

- Wacholder (reizt Atemwege, sparsam)
- Myrrhe (sehr tief, sparsam – in Schwangerschaft eher meiden)

Vermeiden:

- Rosmarin (durchblutungsfördernd, wehenanregend)
- Salbei (trocken, kann wehenanregend wirken)
- Beifuß (stark geburtsfördernd, nicht in Schwangerschaft!)
- Angelikawurzel (zu intensiv, eher meiden in Schwangerschaft)
- Alantwurzel (reizt Atemwege, für Kinder nicht geeignet)

## Konkrete Empfehlung

**Für Schwangere & Kinder** - sanfte Räucherwerke nur mit:

Lavendel, Rose, Sandelholz, Holunder

Weihrauch nur in sehr kleinen Mengen, achte darauf wie es für dich passt.

**Nicht verwenden in Schwangerschaft:** Beifuß, Rosmarin, Salbei, Angelikawurzel, Alant, Myrrhe.

**Für Erwachsene & tiefe Rituale** - Mischungen mit Weihrauch, Myrrhe, Angelika, Beifuß, Alant – aber das eher für transformierende, klärende Rituale.

# FAMILIENMISCHUNG – SANFT & GEBORGEN

Eine Mischung, die auch für Kinder und Schwangere geeignet ist (mild, weich, harmonisierend).

- Kopf: Lavendel – beruhigend, ausgleichend
- Herz: Rose – herzöffnend, tröstend
- Herz/Basis: Sandelholz – verbindend, warm

*Wirkung: Schafft eine liebevolle Atmosphäre, fördert Ruhe und Geborgenheit, ideal am Abend oder bei gemeinsamen Momenten.*

# SCHUTZMISCHUNG – STÄRKEND & KLÄREND

Eine klassische Mischung, wenn du Räume reinigen oder dich selbst stärken möchtest.

- Kopf: Salbei – kraftvoll reinigend
- Kopf: Wacholder – klärend, schützt vor „schwerer Energie“
- Basis: Weihrauch – spirituell verbindend, segnend

*Wirkung: Reinigt Räume, stärkt das eigene Feld, schützt vor Fremdenergien und klärt die Atmosphäre. Gut für Neubeginn oder nach Besuch.*

# HERZÖFFNUNG – LIEBEVOLL & VERBINDEND

Eine Mischung, die das Herz weit macht und Harmonie schenkt.

- Kopf: Lavendel – entspannt und bereitet den Raum vor
- Herz: Rose – öffnet das Herz, schenkt Trost und Zärtlichkeit
- Basis: Myrrhe – erdet, schenkt Tiefe und Geborgenheit

*Wirkung: Löst innere Anspannung, öffnet für Liebe und Mitgefühl. Ideal für Selbstfürsorge, Versöhnung oder Herzrituale.*

## **Tipp zur Anwendung:**

- Immer mit kleinen Mengen beginnen (eine Prise pro Pflanze).
- Du kannst die Zutaten im Mörser leicht anreiben, damit sie sich besser verbinden.
- Erst kurz räuchern und den Rauch bewusst wahrnehmen – so findest du heraus, ob du eine Note stärker betonen möchtest.

# PFLANZENPORTRÄTS DIE 12 BEGLEITER DEINES DIY-SETS



ALANT

WEIHPRAUCH

HOLUNDER

SANDELHOLZ

ANGELIKAWURZEL

ROSMARIN

ROSENBLÜTE

BEIFUSS

MYRRHE

WACHOLDER

LAVENDEL

SALBEI

# PFLANZENPORTRÄTS – DIE 12 BEGLEITER DEINES DIY-SETS

Bevor ich nun einzeln auf die Räucherwerke eingehe, möchte ich dir über die wohl wichtigsten Harze ein wenig erzählen.

## WEIHRAUCH & MYRRHE – DIE HEILIGEN HARZE DES ORIENTS

Weihrauch und Myrrhe sind zwei der ältesten und bedeutungsvollsten Räucherstoffe der Menschheitsgeschichte. Bereits im frühen Mittelalter gelangten sie aus dem Orient – vor allem aus Arabien, Jemen, Äthiopien und Somalia – nach Europa. Sie galten als so kostbar, dass sie nur dem Adel, der Kirche und besonders wohlhabenden Menschen vorbehalten waren. Und doch – ihr Wert war nicht nur materieller Natur.

Schon damals wussten die Wissenden: Weihrauch und Myrrhe wirken am stärksten gemeinsam. Während Weihrauch das Männliche repräsentiert – den Geist, das Licht, die Anbindung nach oben –, steht Myrrhe für das Weibliche – das Annehmen, das Dunkle, das Irdische, die tiefe Heilkraft der Erde.

Gemeinsam schaffen sie eine Balance, die Körper, Geist und Seele verbindet. Weihrauch durchdringt die Materie mit Licht und Bewusstsein. Myrrhe wiederum eröffnet die Geheimnisse der Materie und führt uns tief in das, was im Verborgenen liegt.

### **Der Duft der Zeiten**

- **Weihrauch** verströmt ein balsamisch-würziges, leicht zitroniges Aroma
- **Myrrhe** hingegen ist erdig, bittersüß und tiefgründig würzig

Beide Harze wurden früher nicht nur spirituell, sondern auch medizinisch genutzt – und finden heute etwa in der Zahnheilkunde erneut Anwendung zur Stärkung des Zahnfleisches.

Beim Räuchern empfiehlt es sich, Weihrauch und Myrrhe **zu gleichen Teilen** zu mischen. Diese Kombination vereint das männliche und weibliche Prinzip und stärkt sowohl die geistige als auch die seelisch-materielle Wirkung.



# Weihrauch

**Harz des Lichts und der Selbstentfaltung**

Weihrauch gehört zu den kraftvollsten und traditionsreichsten Räucherstoffen der Welt. Sein Ursprung liegt in den trockenen Regionen Somalias, Omans, Jemens und Indiens – dort, wo die *Boswellia sacra*, der Weihrauchbaum, unter extremen Bedingungen gedeiht.

Aus seinem Harz entsteht der Duft, den viele von uns sofort mit Spiritualität, Reinheit und innerer Einkehr verbinden. Doch nicht jede Ernte bringt den bekannten, kraftvollen Duft hervor. Erst die zweite Harzernte entfaltet das typische, warme Aroma, das wir als echten Weihrauch schätzen: balsamisch, würzig, fruchtig und lichtvoll.

**Wenn Weihrauch sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich bringe dich dem Himmel näher. Ich verbinde dich mit dem Licht, mit deiner Kraft, mit deiner Seele. Von tief unten hebe ich dich empor – in deine Größe, in deinen Ausdruck. Ich stärke dich, wärme dich, fülle dich mit Vertrauen.“

**Botanischer Name:**

Boswellia sacra

# Weihrauch

**Herkunft:** Somalia, Oman, Jemen, Indien**Duft:** balsamisch, würzig, fruchtig, warm**Element:** Feuer**Räucherenergie:** aufbauend, lichtvoll, erhebend**Pflanzenbotschaft:** „Ich bringe Klarheit, Kraft und Verbindung zum Licht. Lass dich führen.“**Einsatzbereiche:** für Selbstvertrauen, Mut, Reinigung, Energieaufbau, geistige Zentrierung**Gut mischbar mit:** Myrrhe, Salbei, Rosmarin, Rose, Lavendel, Angelikawurzel, Wacholder

## Die Wirkung von Weihrauch – auf Körper, Seele, Raum und Tier

Für die Seele: Weihrauch trägt eine feurige Energie – sie ist aufbauend, dynamisch, ausdehnend und kraftvoll. Er fördert das Selbstbewusstsein, die Individualität, die Klarheit über die eigenen Talente.

Für den Menschen: Ideal zur Stärkung von Selbstvertrauen, Mut, Selbstverwirklichung und innerer Aufrichtung. Besonders in Übergangsphasen oder bei Entscheidungsprozessen ein wertvoller Begleiter.

Für Räume: Weihrauch ist einer der stärksten Räucherstoffe zur Energieanhebung. Er reinigt nicht nur, sondern baut aktiv neue, lichte Energie auf – ein wunderbarer Abschluss nach Reinigungsräucherungen mit Salbei oder Beifuß.

Für Tiere: Auch Tiere profitieren von Weihrauch – er belebt und stärkt insbesondere müde oder schwache Tiere. Bei Bewegungsunlust oder Abgeschlagenheit kann er unterstützend wirken.

Weihrauch ist männlich geprägt in seiner Wirkung: er verstärkt, was da ist, bringt Strahlkraft in dein Feld und lässt dich über dich hinauswachsen.

*Ein kleiner Hinweis: Der Begriff Weihrauch wird gelegentlich auch als Sammelbegriff für verschiedene Räucherharze verwendet – achte also beim Einkauf darauf, ob es sich wirklich um Boswellia sacra handelt, wenn du die volle Wirkung dieses besonderen Harzes suchst.*



### **Mögliche Mischungen mit Weihrauch**

Weihrauch lässt sich wunderbar in viele Mischungen integrieren – je nachdem, welches Thema du stärken möchtest:

- Für klare Gedanken und geistige Zentrierung: Weihrauch + Salbei + Lavendel
- Für Schutz, Stärke und Ausrichtung: Weihrauch + Angelikawurzel + Wacholder
- Für Herzöffnung und seelische Verbindung: Weihrauch + Rose + Myrrhe
- Für Reinigung mit anschließender Lichtkraft: Salbei oder Beifuß als Basis, danach Weihrauch pur
- Für Übergänge und Neuanfänge: Weihrauch + Rosmarin + Myrrhe
- Für kreative Rituale: Weihrauch + Sandelholz + Lavendel

**Wenn du Weihrauch pur verwendest, achte auf deine Absicht: Er verstärkt die Energie, die im Raum oder in deinem Feld vorhanden ist – ob lichtvoll oder herausfordernd. Nutze ihn bewusst, klar und mit innerer Ausrichtung.**



# Myrrhe

**Harz des Weiblichen**

Myrrhe ist das getrocknete Harz eines Balsambaums. Sie stammt ursprünglich aus Südarabien, Äthiopien und Somalia. Ihr arabischer Name „Mur“ bedeutet „bitter“ – und genau das macht ihren Charakter aus: herb, schützend, tief.

In der Wüste schützt sich die Pflanze mit Dornen und dem bitteren Geschmack ihres Harzes vor Fressfeinden. Und auch für den Menschen kann Myrrhe eine klärende, ausleitende Wirkung haben – besonders im Bereich von Pilzen oder Bakterien, ohne dabei die natürliche Darmflora zu zerstören.

In der Räucherarbeit bringt sie uns zurück in den Körper, zurück zur Erde. Ihre Energie ist zusammenziehend, sie wirkt nach unten, beruhigt, erdet und lässt uns wieder tief durchatmen. Myrrhe steht für das Annehmen, das Loslassen, für weibliche Intuition und heilende Verbindung mit dem irdischen Dasein.

Sie war eines der drei königlichen Geschenke zur Geburt Jesu – nicht ohne Grund. Myrrhe verkörpert das weibliche Prinzip in seiner tiefsten Essenz: Geborgenheit, Weisheit, Heilung.

**Wenn Myrrhe sprechen könnte, würde sie sagen:**

„Ich halte dich, wenn du dich verlierst. Ich begleite dich in deine Tiefe – dorthin, wo Heilung möglich ist. Ich erinnere dich an das, was du bist, wenn du es vergessen hast.“



# Myrrhe

**Botanischer Name:**

Commiphora myrrha

**Herkunft:** Südarabien, Äthiopien, Somalia

**Duft:** erdig, bittersüß, würzig, tief

**Element:** Erde und Wasser

**Räucherenergie:** zusammenziehend, erdend, schützend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich trage dich durch den Schmerz – zurück zu deinem inneren Frieden.“

**Einsatzbereiche:** für Loslassen, Trauerbegleitung, weibliche Themen, Erdung, Schutz, Rückverbindung zum Körper

**Gut mischbar mit:** Weihrauch, Angelikawurzel, Beifuß, Rose, Lavendel, Wacholder

## Die Wirkung von Myrrhe – auf Körper, Seele, Raum und Tier

Für die Seele:

Myrrhe trägt eine ruhige, tiefe, eher weiblich empfundene Energie. Ihr Duft führt nach innen, sammelt den Geist und unterstützt dich, wenn du Stille, Gebet, Meditation oder innere Einkehr suchst. Sie hilft, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und einen geschützten Innenraum zu spüren.

Für den Menschen:

Myrrhe ist eine gute Begleiterin in Phasen von Abschied, Trauer, innerer Heilung und Neubeginn. Sie unterstützt dabei, alte Verletzungen bewusster wahrzunehmen und Schritt für Schritt loszulassen.

*Wichtiger Hinweis: Diese Informationen stammen aus Erfahrungswissen und ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden immer ärztlichen Rat einholen.*

Für Räume:

Als Räucherharz klärt Myrrhe die Atmosphäre von schwerer, angespannter Energie und legt einen stillen, schützenden Segen über den Raum. Besonders stimmig ist sie nach einer kräftigen Reinigungsräucherung mit Salbei oder Beifuß. In Verbindung mit Weihrauch entsteht ein Feld aus klarer Ausrichtung (Weihrauch) und sanfter, geerdeter Präsenz (Myrrhe).

Für Tiere:

Tiere reagieren sensibel auf Myrrhe.

Die Signatur von Myrrhe:

Myrrhe gilt als die erdende, schützende „Schwester“ des Weihrauchs. Sie stärkt Grenzen, vertieft Rituale und begleitet Prozesse von Heilung und innerem Loslassen. Achte beim Einkauf auf echtes Harz von *Commiphora myrrha*, damit du die volle Tiefe dieser alten Räucherpflanze nutzen kannst.



### **Mögliche Mischungen mit Myrrhe**

Myrrhe kann sowohl rein als auch in Kombination verwendet werden – sie ist besonders kraftvoll in Mischungen mit weiblicher, schützender oder transformierender Ausrichtung.

- Für Rückzug, Einkehr und Erdung: Myrrhe + Beifuß + Angelikawurzel
- Für Trauerbegleitung und emotionales Loslassen: Myrrhe + Rose + Lavendel
- Für weibliche Kraft und Intuition: Myrrhe + Angelikawurzel + Wacholder
- Für Schutzrituale oder Abschied: Myrrhe + Wacholder + Salbei
- Für Tiefe und Mystik im Ritual: Myrrhe + Weihrauch (klassische Kombination)
- Für Ruhe vor dem Schlafen: Myrrhe + Lavendel + Sandelholz

**Verwende Myrrhe achtsam – ihr Duft kann sehr intensiv wirken. Sie öffnet die Tür zu tieferen Schichten in dir. Ideal für Abendräucherungen, Übergänge, Lebenszyklen, Frauenkreise oder persönliche Transformationsphasen.**



# Rose

Hüterin des Herzens

Die Rose ist wohl eine der bekanntesten und zugleich geheimnisvollsten Pflanzen der Welt. Seit Jahrhunderten begleitet sie die Menschen als Symbol für Liebe, Schönheit und Zartheit – und als sanfte Begleiterin in der Pflanzenmedizin und im Räucherritual.

Botanisch gehört sie zu den Rosengewächsen und ist vor allem in der nördlichen Hemisphäre beheimatet. Der Duft der Rose ist unverwechselbar – zart, süßlich, blumig und lieblich, dabei gleichzeitig kraftvoll in ihrer Wirkung auf das Herz.

Wenn wir an die Rose denken, erscheint oft das Bild einer prachtvollen Edelrose. Doch besonders für das Räuchern sind auch die heimischen Arten – Hundsrose und Feldrose – wundervolle Begleiterinnen. Sie blühen einfach, mit fünf weißen oder zartrosa Blütenblättern, und tragen die gleiche energetische Essenz wie ihre orientalischen Verwandten, die über Seefahrer und Kreuzritter ihren Weg zu uns fanden.

**Wenn die Rose eine Botschaft für uns hätte, würde sie sagen:**

„Mit mir betrittst du das Reich deines Herzens. Ich öffne dich für Liebe, Dankbarkeit, Hingabe – aber auch für den Mut, dich zu zeigen. In mir findest du Trost, Geborgenheit und ein tiefes inneres Lächeln.“



Rose

**Botanischer Name:**

Rosa spp.

**Herkunft:** Europa, Asien, Orient

**Duft:** süßlich, blumig, zart, sinnlich

**Element:** Wasser und Luft

**Räucherenergie:** herzöffnend, tröstend, verbindend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich berühre dein Herz mit Sanftheit und erinnere dich an deine Liebe – zu dir, zum Leben, zur Welt.“

**Einsatzbereiche:** zur Herzöffnung, bei Trauer, Selbstheilung, Dankbarkeit, zur Unterstützung weiblicher Prozesse, bei Liebeskummer oder innerem Rückzug

**Gut mischbar mit:** Lavendel, Sandelholz, Angelikawurzel, Alant, Myrrhe, Beifuß

**Die Wirkung von Rose – auf Körper, Seele, Raum und Tier**

Für die Seele:

Rose öffnet das Herz, schenkt Sanftheit und hilft, wieder Zugang zu zarten Gefühlen, Selbstliebe und Mitgefühl zu finden. Ihr Duft kann innere Spannung lösen und eine Atmosphäre von Trost, Wertschätzung und leiser Freude aufbauen.

Für den Menschen:

Als Räucherwerk begleitet Rose dich in Phasen von emotionaler Heilung, Liebeskummer, innerer Unsicherheit oder wenn du dein Selbstwertgefühl stärken möchtest. Sie beruhigt das Nervensystem, löst innere Härte und kann dabei unterstützen, milder mit dir selbst und anderen umzugehen.

Für Räume:

Rose harmonisiert Räume, in denen viel Spannung, Streit oder innere Unruhe war, und bringt eine weiche, einladende Stimmung hinein. Sie eignet sich besonders für Schlafräume, Praxisräume oder Orte, an denen du dich geborgen fühlen und das Herz öffnen möchtest.

Für Tiere:

Tiere nehmen den Rosenduft sehr fein wahr; in kleinsten Mengen kann er beruhigend und ausgleichend wirken, vor allem in angespannten Situationen. Achte dabei immer auf gute Belüftung, viel Abstand und die Reaktion des Tieres – zeigt es Unruhe, beendest du das Räuchern sofort.

Die Signatur der Rose:

Rose steht traditionell für Liebe, Herzenergie, Würde und feine Schutzkraft – sie hüllt dich liebevoll ein, ohne zu beschweren. Besonders hochwertig sind echte Rosenblüten oder Harzmischungen mit echter Rose (z. B. Rosa damascena), wenn du diese Herzqualität in deinen Räucher-Ritualen vertiefen möchtest.



### **Mögliche Mischungen mit Rose**

- Für Herzöffnung und Selbstmitgefühl: Rose + Lavendel + Sandelholz
- Für weibliche Kraft und Intuition: Rose + Beifuß + Angelikawurzel
- Für Trost und inneren Frieden: Rose + Myrrhe + Lavendel
- Für sanfte Abendräucherung: Rose + Alant + Sandelholz
- Für ein Ritual der Dankbarkeit: Rose + Alant + Rosmarin

**Die Rose verleiht jeder Mischung eine zarte, liebevolle Note – sie verbindet und rundet ab. Ihre Wirkung ist feinstofflich und doch tief, sie öffnet Räume der Versöhnung und der Herzensnähe. Besonders geeignet für Rituale rund um Liebe, Abschied, Selbstvergebung und inneres Leuchten.**



# Lavendel

Segen für Körper, Geist und Seele

Der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) ist einer der bekanntesten Heil- und Räucherkräuter unserer Zeit – und das zu Recht. Ursprünglich stammt er aus dem Mittelmeerraum, Westasien und Indien, doch durch seine große Beliebtheit ist er längst auch bei uns heimisch geworden – in Gärten, auf Balkonen, in Kräuterbeeten.

Mit seinem blumig-aromatischen, würzig-lieblichen Duft ist Lavendel nicht nur ein Fest für die Sinne, sondern auch ein tief wirksamer Pflanzenbegleiter – für die Seele, für den Schlaf und für dein Nervensystem.

**Wenn der Lavendel sprechen würde, klänge es etwa so:**

„Ich schenke dir Zugang zu deinem inneren Licht – und das Vertrauen, dass alles gut ist, so wie es ist. Ich helfe dir, die Dinge mit Gelassenheit zu betrachten, mehrere Perspektiven zuzulassen und den goldenen Mittelweg zu finden. Du bist nicht allein. Du darfst Hilfe annehmen.“

**Botanischer Name:**

Lavandula Angustifolia

**Herkunft:** Mittelmeerraum, Westasien, Indien**Duft:** blumig, würzig, lieblich, balsamisch**Element:** Luft und Wasser**Räucherenergie:** beruhigend, klärend, verbindend**Pflanzenbotschaft:** „Ich wiege dich in Vertrauen, beruhige deinen Geist und lasse dich innerlich lächeln.“**Einsatzbereiche:** bei Unruhe, Nervosität, Stress, Schlafproblemen, bei Anspannung, zur Raumklärung, bei Übergängen, in Ritualen der Versöhnung**Gut mischbar mit:** Rose, Salbei, Sandelholz, Alant, Myrrhe, Rosmarin*Lavendel***Die Wirkung von Lavendel – auf Körper, Seele, Raum und Tier**

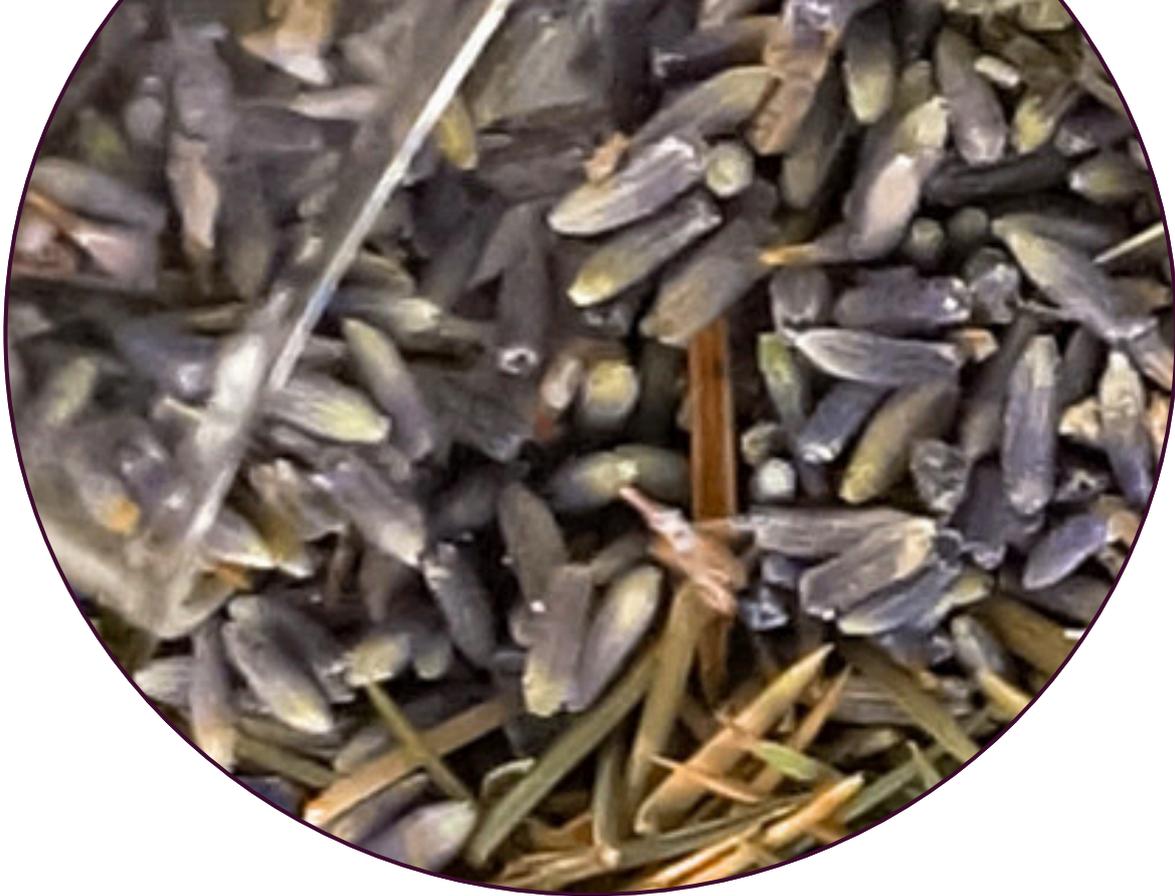
Für die Seele: Lavendel beruhigt das Nervensystem, löst innere Anspannung und hilft, aus Grübelschleifen auszusteigen. Sein Duft unterstützt einen klaren, wachen Geist bei gleichzeitiger innerer Entspannung – ideal vor dem Schlafengehen oder nach einem anstrengenden Tag.

Für den Menschen: Als Räucherwerk begleitet Lavendel in Phasen von Stress, Überforderung und innerer Unruhe. Er kann helfen, sanfter mit sich zu werden, den Tag innerlich abzurunden und Übergänge – etwa vom Arbeiten ins Ausruhen – bewusster zu gestalten.

Für Räume: Lavendel klärt und beruhigt die Raumenergie, ohne zu „schwer“ zu wirken. Er eignet sich besonders für Schlafräume, Kinderzimmer, Arbeitsräume nach intensiven Phasen und für alle Orte, an denen wieder Frieden und Klarheit einkehren dürfen.

Für Tiere: In sehr kleiner Menge angewendet, kann Lavendel bei Tieren ausgleichend und entspannend wirken, zum Beispiel in aufregenden Situationen. Wichtig sind dabei immer: wenig Rauch, gute Lüftung, ausreichend Abstand und die Möglichkeit für das Tier, den Raum jederzeit zu verlassen.

Die Signatur von Lavendel: Lavendel trägt die Energie von Klarheit, Ruhe und sanfter Ordnung. Er unterstützt dich, „abzuschalten“, Spannungen loszulassen und wieder in einen friedlichen, gut ausgerichteten Alltag zurückzufinden.



### **Inspiration für Mischungen mit Lavendel**

- Für sanftes Einschlafen: Lavendel + Rose + Sandelholz
- Für Reinigung nach Streit: Lavendel + Salbei + Wacholder
- Für Klarheit & innere Ruhe: Lavendel + Rosmarin + Alant
- Für ein Abendritual der Versöhnung: Lavendel + Myrrhe + Rose
- Für harmonische Raumatmosphäre: Lavendel + Angelikawurzel + Sandelholz

Lavendel bringt Balance in deine Mischungen – er verbindet stärkende, erdende und klärende Pflanzen zu einem harmonischen Ganzen. Seine lichtvolle, segnende Qualität macht ihn zu einem echten Allrounder in deiner Räucherpraxis.



# Holunder

**Busch der Frau Holle**

„Vor Hollerstauden und Gronewitt, da zieh den Hut und neige dich mit Respekt.“

So oder so ähnlich wurde es früher gesagt – denn der Holunder, auch Holler genannt, war unseren Vorfahren heilig. Niemand wäre einfach so auf die Idee gekommen, einen Hollerbusch zu fällen oder leichtfertig anzurühren. Denn in ihm wohnt – so glaubte man – eine gütige, menschenfreundliche Göttin: die holde Frau, auch bekannt als Frau Holle.

Bevor man einen Holunderstrauch schnitt oder nutzte – sei es zur Herstellung von Räucherwerk, für heilende Anwendungen oder zur Entnahme von Holz für das Notfeuer, sprach man ehrfürchtig:

„Frau Ellhorn Holler, gib mir von deinem Holze,  
dann will ich dir von meinem auch was geben,  
wenn es wächst im Walde.“

Diese alten Worte sind ein Spiegel des tiefen Respekts, den man der Natur und ihren Wesenheiten entgegenbrachte. Der Holunder war dabei weit mehr als ein Strauch: Er galt als Tor zur Anderswelt, als Sitz einer Göttin, die über Leben und Tod, Gerechtigkeit und Wandel wachte.

### **Wenn Holunder sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich bin der Hüter der Übergänge. Ich öffne Türen in alte Erinnerungen, heile, was war – und schütze, was neu beginnt. Ich erinnere dich an deinen Ursprung.“



# Holunder

**Botanischer Name:**

Sambucus

**Herkunft:** Europa, Asien, Nordafrika

**Duft:** erdig, leicht herb, geheimnisvoll

**Element:** Erde und Wasser

**Räucherenergie:** schützend, klärend, wandelnd, tief

**Pflanzenbotschaft:** „Ich begleite dich durch Abschiede und Übergänge – mit leiser Kraft und uraltem Wissen.“

**Einsatzbereiche:** bei Lebensübergängen, Ahnenarbeit, Trauerprozessen, innerer Reinigung, Wandlung

**Gut mischbar mit:** Beifuß, Myrrhe, Salbei, Angelikawurzel, Wacholder

## Die Wirkung von Holunder – auf Körper, Seele, Raum und Tier

Für die Seele: Holunder verbindet mit innerer Weisheit und den Ahnen. Sein Rauch begleitet Übergänge, Trauerprozesse und schenkt das Gefühl, gehalten und beschützt zu sein.

Für den Menschen: Als Räucherwerk ist Holunder hilfreich in Zeiten von Wandel und Loslassen. Er unterstützt dabei, alte Geschichten zu verabschieden und sich wieder stärker auf die eigene Kraft und innere Führung zu besinnen.

Für Räume: Holunder wirkt wie ein Schutzbaum im Haus. Er eignet sich besonders für Eingangsbereiche und Plätze der Einkehr und schafft eine tiefe, behütete Atmosphäre – gerade bei Ritualen zu Abschied und Neubeginn.

Für Tiere: Tiere reagieren sensibel – Holunder daher nur sehr sparsam und in gut gelüfteten Räumen räuchern, mit ausreichend Rückzugsmöglichkeiten für das Tier.

Die Signatur des Holunders: Holunder gilt als Schwellenbaum zwischen den Welten und ist eng mit Ahnen- und Haus-Schutz verbunden. Für Räucherungen werden meist Holz, Rinde und Blüten genutzt, wenn Schutz, Tiefe und geistige Begleitung gefragt sind.



### **Inspiration für Mischungen mit Holunder**

- Für Ahnenarbeit & Rückverbindung: Holunder + Myrrhe + Angelikawurzel
- Für Abschiede & Neubeginn: Holunder + Beifuß + Rosmarin
- Für spirituelle Reinigung: Holunder + Salbei + Lavendel
- Für nächtliche Rituale oder Träume: Holunder + Rose + Sandelholz

Holunder ist ein kraftvoller Pflanzengeist, der dich leise und würdevoll durch die großen Übergänge des Lebens begleitet – ein wertvoller Bestandteil deiner Räucherpraxis.



# Alant

**Sonnenwurz & Elfenampfer**

Der Alant, auch Sonnenwurz oder liebevoll Elfenampfer genannt, ist eine besonders leuchtende Pflanze unter den Räucherkräutern. Mit seiner honiggelben, strahlenförmig umgrenzten Blüte und seiner imposanten Höhe von bis zu zwei Metern trägt er die Sonnenkraft tief in sich – und schenkt sie weiter an alle, die mit ihm räuchern.

In früheren Zeiten wurde Alant zur Wintersonnenwende verräuchert, um die Kraft der Sonne bewusst ins Leben einzuladen. Gerade in den dunklen Monaten, wenn Melancholie, Ängste oder Zweifel am Gemüt zehren, bringt der Alant Wärme, Licht und innere Aufrichtung. Seine leuchtende Energie wirkt wie ein Sonnenstrahl, der das Herz berührt und die Stimmung hebt.

Alant wächst bevorzugt an besonderen Plätzen – an natürlichen Wasserquellen, Elfenplätzen oder Bachläufen. Diese Nähe zu den Elementen Wasser und Licht macht ihn zu einer Pflanze, die unsere Lebensenergie wieder in den Fluss bringt. Früher wurde er auch verräuchert, um Häuser und Ställe vor Verzauberung und dunklen Einflüssen zu schützen. Man nutzte vor allem seine kleingehackte, getrocknete Wurzel, die beim Verräuchern einen warmen, leicht würzig-frischen Duft verströmt.

### **Wenn Alant sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich mache dir Lust aufs Leben.

Ich richte dich auf, wenn du am Boden liegst.

Deine Gefühle dürfen sich klären, dein Herz darf wieder leuchten.

Ich begleite dich durch tiefe Veränderungen – lichtvoll, stärkend – und helfe dir, heilsame Räume zu schaffen, im Außen wie im Innen.“



Alant

**Botanischer Name:**

Inula Helenum

**Herkunft:** Europa und Asien, liebt feuchte, lichte Standorte

**Duft:** warm, leicht süßlich, frisch, balsamisch

**Element:** Feuer & Wasser

**Räucherenergie:** aufrichtend, stabilisierend, klärend, schützend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich trage das Licht durch den Nebel. Ich erinnere dich an dein inneres Strahlen.“

**Einsatzbereiche:** bei depressiven Verstimmungen, Lichtmangel, Winterblues, innerer Schwere, Übergängen, Krankenzimmer, dunkle Räume

**Gut mischbar mit:** Rose, Lavendel, Holunder, Beifuß, Angelikawurzel, Fichtennadeln

**Die Wirkung von Alant – auf Körper, Seele, Raum und Tier**

Für die Seele: Alant bringt Licht in schwere Gedanken und stärkt eine zuversichtliche, klare Haltung. Sein Rauch wirkt aufhellend bei Melancholie, unterstützt Mut und Lebensfreude und hilft, innerlich wieder „aufzustehen“, wenn vieles ermüdet oder drückt.

Für den Menschen: Als Räucherwerk ist Alant ein Begleiter bei Erschöpfung, Grübelschleifen und mangelndem Selbstvertrauen. Er unterstützt dabei, sich innerlich aufzurichten, klarer zu spüren, wofür man gehen möchte, und die eigene Strahlkraft wieder bewusster wahrzunehmen.

Für Räume: Alant reinigt eher sanft und bringt zugleich eine warme, sonnige Energie in den Raum. Er eignet sich für Arbeits- und Kreativräume, in denen frische Inspiration, Zuversicht und „neuer Schwung“ gefragt sind, und harmoniert gut mit klärenden Kräutern wie Salbei oder Beifuß.

Für Tiere: Bei Tieren sollte Alant – wie alle Räucherkräuter – nur sehr sparsam eingesetzt werden. Kurze, gut gelüftete Räucherungen mit genügend Abstand können stabilisierend wirken, wenn das Umfeld sich verändert oder neue Situationen anstehen. Immer auf die Reaktion des Tieres achten und bei Unruhe das Räuchern beenden.

Die Signatur des Alants: Alant trägt die Energie der Sonne: aufrichtend, wärmend, erhellend. Seine Wurzel wird traditionell für Räucherungen genutzt, wenn innere Stärke, Zuversicht und ein klarer, lichter Weg unterstützt werden sollen.



### **Mischideen mit Alant**

- Für innere Aufrichtung & Licht in dunklen Tagen: Alant + Lavendel + Fichte
- Für Haussegnungen & Schutz: Alant + Beifuß + Holunder
- Für Herzöffnung & Klarheit: Alant + Rose + Angelikawurzel
- Für Übergänge und emotionale Neuausrichtung: Alant + Myrrhe + Sandelholz

Der Alant ist ein kraftvoller Lichtbringer – tief verwurzelt und gleichzeitig strahlend in seiner Präsenz. Ein wertvoller Helfer, wenn du dich neu ausrichten, dich stärken oder alte Schwere vertreiben möchtest.



# Beifuß

Hüter der Grenze & stärkendes Frauenkraut

Der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) zählt zu den ältesten und kraftvollsten Räucherpflanzen Europas. Schon unsere Vorfahren schätzten ihn als Schutz-, Heil- und Zauberpflanze – er war stets dabei, wenn es um Übergänge, Reinigung oder um den Schutz von Haus und Seele ging.

Beifuß wächst beinahe überall: auf kargen Böden, steinigen Wegen oder fetten Lehm Böden – und genau das spiegelt auch seine Kraft wider. Er gedeiht dort, wo andere Pflanzen schwächeln, und bleibt dabei stabil, robust und voller Lebenskraft. Besonders bemerkenswert: Er kommt mit schwierigen Energien gut zurecht – etwa mit Strahlung oder belasteten Plätzen – und kann hier ausgleichend und klärend wirken.

Früher wurde Beifuß auch als „Mugwurz“ oder „Muckwurz“ bezeichnet – abgeleitet vom germanischen muggi (wärmen, kräftigen). Auch in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wird Beifuß bis heute verwendet – etwa in sogenannten Moxa-Stäbchen zur Aktivierung von Akupunkturpunkten.

Fürs Räuchern nutzt man vor allem die Blätter und Blütenrispen. Sein Duft ist krautig, würzig und frisch – er reinigt kraftvoll, wirkt erdend und klärt die Atmosphäre spürbar.

## **Wenn Beifuß sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich bin der Hüter der Grenze.

Ich helfe auch sanften Seelen, bewusst Ja oder Nein zu sagen.

Ich reinige durch das Feuer und schütze dort,  
wo Grenzen verletzt wurden – körperlich, geistig oder emotional.

Ich stehe den Frauen zur Seite, stärke Intuition, Lust und Klarheit.“

**Botanischer Name:**

Artemisia Vulgaris

**Herkunft:** Europa, Asien, Nordafrika – heute weltweit verbreitet

**Duft:** krautig, würzig, klar

**Element:** Feuer & Wasser

**Räucherenergie:** trennend, klärend, schützend, aktivierend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich ziehe den Kreis für dich. Ich helfe dir, dich zu spüren – ganz und gar.“

**Einsatzbereiche:** zur energetischen Reinigung, Vorbereitung auf Rituale, Übergänge (z. B. Jahreskreisfeste, Rauhächte), zur Unterstützung von Intuition und Körperwahrnehmung.

**Gut mischbar mit:** Salbei, Wacholder, Lavendel, Rose, Weihrauch, Holunder

Beifuß

**Die Wirkung von Alant – auf Körper, Seele, Raum und Tier**

Für die Seele: Beifuß stärkt Intuition und Traumkraft und begleitet dich an inneren Schwellen – etwa vor wichtigen Entscheidungen oder in Übergangszeiten. Sein Rauch unterstützt dabei, klarer zu spüren, was deiner eigenen Wahrheit entspricht.

Für den Menschen: Als Räucherwerk wird Beifuß seit langem zur Vorbereitung auf Rituale, Jahreskreisfeste und Übergänge verwendet. Er kann helfen, innere Schwere zu lösen, den Energiefluss anzuregen und den eigenen Körper wieder bewusster zu fühlen.

Für Räume: Beifuß gehört zu den klassischen Räucherkräutern zur Reinigung und Klärung. Er löst „alte“ Raumenergien, bereitet auf Neubeginn vor und ist besonders stimmig für Hausreinigungen, Schwellenrituale und Rauhächtsräucherungen.

Für Tiere: Bei Tieren Beifuß nur sehr sparsam und in gut gelüfteten Räumen verwenden. Immer genügend Abstand halten, Rückzug ermöglichen und das Tier gut beobachten; bei Unruhe das Räuchern sofort beenden.

Die Signatur des Beifuß: Beifuß gilt als Kräuterbegleiter an Wegkreuzungen und Schwellen – bewegend, klärend, schützend. Für Räucherungen werden vor allem die getrockneten Blätter und Spitzen genutzt, wenn Weitblick, klarere Wahrnehmung und energetische Reinigung gewünscht sind.



### **Mischideen mit Beifuß**

- Für starke energetische Reinigung: Beifuß + Salbei + Fichtennadeln
- Für Schutz & Abgrenzung: Beifuß + Angelikawurzel + Holunder
- Für weibliche Intuition & Kraft: Beifuß + Lavendel + Rose
- Für Übergänge & Loslassrituale: Beifuß + Myrrhe + Alant

Beifuß ist wie eine kraftvolle Wegbegleiterin an deiner Seite – er reinigt, klärt, schützt und stärkt dich dort, wo du dich selbst wieder spüren möchtest. Besonders bei Ritualen rund um Abschied, Neubeginn, Frauenkraft oder Schutz entfaltet er seine volle Wirkung.



# Salbei

**Klarheit, Reinigung & innere Ordnung**

Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) zählt zu den großen Klassikern der Heil- und Räucherpflanzen. Seit Jahrhunderten wird er verehrt – als Pflanze der Reinigung, der Wahrheit, der geistigen Frische. In Klostergärten war er stets präsent, und auch in der spirituellen Hausapotheke vieler Kulturen gilt er als unverzichtbar.

Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und gehört zur Familie der Lippenblütler. Sein Name leitet sich vom lateinischen „salvare“ ab – heilen, retten, bewahren. Und genau das beschreibt seine Kraft: Salbei bringt uns zurück in die Klarheit. In den Körper. In unsere Ordnung.

Seine silbrig schimmernden, samtigen Blätter duften herb, leicht kühl und dabei überraschend weich. Er trägt eine stille Autorität in sich – nicht aufdringlich, sondern klar und durchdringend. Beim Räuchern entsteht ein frischer, wässriger, fast mentholartiger Rauch, der alte Energien vertreibt und zugleich einen weiten Raum des Durchatmens öffnet.

In der Volksmedizin wurde Salbei zur Stärkung der Nerven, zur Linderung von Hitzewallungen und bei Halsschmerzen verwendet. Doch sein größtes Geschenk ist die energetische Reinigung – von Räumen, Feldern, Gedanken, Emotionen.

**Wenn Salbei sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich bin der Strom, der deine Gedanken klärt. Ich reinige, ohne zu verletzen. Ich löse, was nicht mehr zu dir gehört. Ich bringe Ordnung, wo Chaos war – sanft, aber bestimmt. In meinem Rauch findest du deine Mitte wieder.“



Salbei

**Botanischer Name:**

Salvia officinalis

**Herkunft:** Mittelmeerraum, heute weltweit kultiviert

**Duft:** herb, frisch, leicht kühl

**Element:** Wasser

**Räucherenergie:** reinigend, klärend, kanalisierend, kühlend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich bringe dich zurück in deine Mitte – leicht, klar und ruhig.“

**Einsatzbereiche:** bei geistiger Überforderung, emotionalem Durcheinander, Reizbarkeit, Gedankenschleifen, innerer Unruhe oder in Zeiten des Wandels

**Gut mischbar mit:** Myrrhe, Lavendel, Beifuß, Holunder, Alant, Fichtennadeln, Angelikawurzel

### Die Wirkung von Salbei – auf Körper, Seele, Raum und Tier

Für die Seele: Salbei klärt den Geist, ordnet Gedanken und unterstützt, wenn du innerlich sortieren und zu deiner eigenen Wahrheit zurückfinden möchtest. Sein Rauch begleitet Übergänge, Entscheidungsphasen und Momente, in denen du mehr innere Klarheit suchst.

Für den Menschen: Als Räucherwerk wird Salbei seit langem genutzt, um Belastendes loszulassen und wieder mehr bei sich anzukommen. Er kann helfen, emotionale „Altlasten“ bewusster wahrzunehmen, sich innerlich zu reinigen und sich gestärkter, klarer und präsenter zu fühlen.

Für Räume: Salbei gehört zu den stärksten Kräutern zur energetischen Reinigung. Er löst dichte, verbrauchte Raumenergie, ist hilfreich nach Streit, Krankheit, Besuch oder intensiven Zeiten und eignet sich gut als erster Schritt, bevor mit Harzen wie Weihrauch oder Myrrhe neue Energie aufgebaut wird.

Für Tiere: Bei Tieren sollte Salbei nur sehr sparsam verwendet werden, am besten in einem gut gelüfteten Raum mit genügend Abstand. Achte immer darauf, wie das Tier reagiert – zeigt es Unruhe oder meidet den Raum, beendest du das Räuchern.

Die Signatur des Salbei: Salbei steht für Klärung, Bewusstheit und kraftvolle Reinigung auf allen Ebenen. Ob Gartensalbei oder weißer Salbei: Wähle hochwertige, möglichst nachhaltig gewonnene Ware, wenn du deine Reinigungsrituale bewusst und achtsam gestalten möchtest.



### **Mischideen mit Salbei**

- Für geistige Klarheit und innere Ordnung: Salbei + Lavendel + Rosmarin
- Für energetische Raumreinigung: Salbei + Beifuß + Fichtennadeln
- Für emotionale Ausleitung: Salbei + Myrrhe + Holunder
- Für zentrierende Meditation: Salbei + Angelikawurzel + Alant

Salbei ist wie ein tief reinigender Atemzug – er durchflutet dich mit Klarheit, nimmt das Alte mit und lässt dich mit neuer Ruhe weitergehen. In jeder Mischung schenkt er Struktur, Ordnung und einen offenen, freien Raum – im Innen wie im Außen.



# Rosmarin

Kraft, Klarheit & Übergang

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist eine der ältesten Ritual- und Heilpflanzen des Mittelmeerraums. Schon in der Antike wurde er nicht nur als Heil- und Küchenkraut geschätzt, sondern vor allem als Sinnbild für Erinnerung, Lebenskraft und Übergänge. Er war der Göttin Aphrodite geweiht und galt als Symbol für Liebe, Schönheit, Mut und geistige Klarheit.

Seine Kraft ist sprühend, wärmend und weckend – wie ein Sonnenstrahl, der dich am Morgen wachküst. Gleichzeitig aber kennt Rosmarin auch die andere Seite: die Trauer, das Loslassen, den Abschied. Er ist eine Pflanze für Übergänge – für Feste, Geburten, Hochzeiten, Beerdigungen, Neuanfänge.

Sein Duft ist würzig, frisch, leicht holzig, manchmal fast kühl – und wirkt dabei aktivierend und zentrierend zugleich. Er bringt Klarheit in verwirrte Gedanken, Lebendigkeit in erschöpfte Systeme und hilft dir, deine Mitte wiederzufinden, wenn du sie verloren glaubst.

## **Wenn Rosmarin sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich erinnere dich an deine Kraft.

Ich hole dich zurück aus Rückzug und Melancholie,  
führe dich durch Tränen, Abschied und Leere –  
und öffne dir einen neuen Weg, der aus deinem Herzen kommt.  
Du darfst loslassen. Du darfst leben. Beides gehört zusammen.“



**Botanischer Name:**  
Rosmarinus officinalis

Rosmarin

**Herkunft:** Mittelmeerraum, heute weltweit kultiviert

**Duft:** frisch, würzig, leicht harzig, kühl-wärmend

**Element:** Feuer & Wasser

**Räucherenergie:** klärend, herzöffnend, transformierend, anregend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich bin bei dir – im Leben, im Wandel, im  
Loslassen.“

**Einsatzbereiche:** bei Trauer, Müdigkeit, Rückzug, Neuanfang, innerer  
Leere oder Mutlosigkeit

**Gut mischbar mit:** Lavendel, Salbei, Myrrhe, Alant, Wacholder,  
Holunder, Rose

### **Die Wirkung von Rosmarin – auf Körper, Seele, Raum und Tier**

Für die Seele: Rosmarin weckt die Lebensgeister, fördert Wachheit und Konzentration und hilft, bei sich zu bleiben, wenn viel von außen zieht. Sein Rauch unterstützt Klarheit, Fokus und innere Aufrichtung.

Für den Menschen: Als Räucherwerk ist Rosmarin ein guter Begleiter bei Trägheit, Antriebslosigkeit oder mentaler Müdigkeit. Er kann helfen, den Kopf zu klären, den Kreislauf sanft anzuregen und wieder mehr Präsenz und Tatkraft zu spüren.

Für Räume: Rosmarin reinigt und vitalisiert Räume, in denen die Energie „steht“ oder matt wirkt. Er eignet sich für Arbeitszimmer, Küchen und alle Orte, an denen neue Frische, Klarheit und Schwung einziehen dürfen – gut auch nach Zeiten des Stillstands.

Für Tiere: Bei Tieren Rosmarin nur sehr sparsam und mit viel Abstand räuchern, da der Duft durchaus kräftig ist. Den Raum gut lüften und dem Tier immer die Möglichkeit geben, sich zurückzuziehen; bei Unruhe das Räuchern beenden.

Die Signatur des Rosmarins: Rosmarin trägt eine warme, sonnige, anregende Energie. Er wird traditionell genutzt, wenn Klarheit, Lebenskraft, Mut und ein wacher Geist gestärkt werden sollen – ein Kräuterverbündeter für neue Projekte und bewussten Neubeginn.



### **Mischideen mit Rosmarin**

- Für Loslass- und Abschiedsrituale: Rosmarin + Myrrhe + Holunder
- Für Neuausrichtung und Selbstvertrauen: Rosmarin + Alant + Lavendel
- Für energetische Klärung im Raum: Rosmarin + Salbei + Wacholder
- Für Herzöffnung und Verbindung: Rosmarin + Rose + Lavendel

Rosmarin ist wie ein innerer Weckruf: Er erinnert dich daran, dass du lebendig bist – auch mitten im Wandel, auch mitten im Schmerz. In deinen Mischungen bringt er Mut, Präsenz und eine stille Klarheit, die dich durch Übergänge trägt und für neue Schritte stärkt.



# Sandelholz

**Geborgenheit, Weisheit & sinnliche Tiefe**

Sandelholz (*Santalum album*) gehört zu den ältesten und edelsten Räucherhölzern der Welt. Beheimatet ist es vor allem in Indien, Indonesien und Nordaustralien. Der Baum wächst langsam, braucht Jahrzehnte zur Reife – und entwickelt erst nach etwa 30 Jahren die vollen Duftstoffe im Inneren seines Holzes. Dadurch ist Sandelholz nicht nur kostbar, sondern auch besonders schützenswert – nachhaltige Ernte und kontrollierter Anbau sind heute wichtiger denn je.

Sein Duft ist unverkennbar: warm, weich, leicht süßlich und sinnlich – wie eine schützende Umarmung, die dich tief im Inneren berührt. Sandelholz wirkt beruhigend und gleichzeitig öffnend, es bringt Tiefe, Weite und eine stille Weisheit in jedes Ritual.

Seit Jahrhunderten wird es in der indischen Kultur, in der ayurvedischen Medizin und in spirituellen Traditionen zur Meditation, Reinigung und Zentrierung verwendet. Auch in vielen westlichen Ritualen findet es heute seinen Platz – besonders dort, wo es um Innenschau, Heilung oder Verbindung zum inneren Wissen geht.

## **Wenn Sandelholz sprechen könnte, würde es sagen:**

„Ich halte dich – sanft und liebevoll.

Ich wiege dich durch Schmerz und Stille,  
zeige dir, was in dir ruht.

Du bist nicht verloren. Du trägst die Antwort längst in dir.

Ich erinnere dich daran.“

**Botanischer Name:**

Santalum album

# Sandelholz

**Herkunft:** Indien, Indonesien, Australien**Duft:** warm, holzig, weich, leicht süßlich-blumig**Element:** Erde & Luft**Räucherenergie:** entspannend, zentrierend, ausgleichend, umhüllend**Pflanzenbotschaft:** „Ich bringe dich zurück in deine Mitte – leise, tief und weich.“**Einsatzbereiche:** bei innerer Unruhe, Stress, emotionalem Schmerz, Schlaflosigkeit, Trauer, Sehnsucht oder zur Vertiefung von Meditation und Innenschau**Gut mischbar mit:** Rose, Myrrhe, Lavendel, Zimt, Styrax, Alant, Holunder

## Die Wirkung von Sandelholz – auf Körper, Seele, Raum und Tier

Für die Seele: Sandelholz besänftigt den Geist, bringt innere Ruhe und vertieft die Verbindung zur eigenen Mitte. Sein weicher, warmer Duft unterstützt Meditation, Gebet und alle Formen von Achtsamkeit, bei denen du tiefer in die Stille sinken möchtest.

Für den Menschen: Als Räucherwerk begleitet Sandelholz in Phasen von innerer Anspannung, Überforderung oder Nervosität. Es hilft, langsamer zu werden, den Atem ruhiger fließen zu lassen und wieder mehr Gelassenheit, Vertrauen und innere Sammlung zu spüren.

Für Räume: Sandelholz verleiht Räumen eine sanfte, friedliche Atmosphäre und wirkt ausgleichend, ohne schwer zu sein. Es eignet sich besonders für Meditationsräume, Schlafräume, Behandlungspraxen und alle Orte, an denen du Frieden, Tiefe und Herzqualität stärken möchtest.

Für Tiere: Tiere reagieren sensibel auf Sandelholz, deshalb immer nur sehr sparsam räuchern, mit guter Lüftung und genügend Abstand. Achte aufmerksam auf die Reaktion des Tieres und beende das Räuchern, wenn es unruhig wird oder den Raum meidet.

Die Signatur des Sandelholzes: Sandelholz steht für Ruhe, Sanftheit, spirituelle Tiefe und Herzverbundenheit. Es unterstützt Rituale, in denen es um Innenschau, Heilung, Mitgefühl und eine friedliche, liebevolle Ausrichtung geht.



### **Mischideen mit Sandelholz**

- Für tiefe Herzöffnung & Selbstannahme: Sandelholz + Rose + Myrrhe
- Für Schutz und Ruhe im Schlafraum: Sandelholz + Lavendel + Holunder
- Für kreative Zentrierung & Inspiration: Sandelholz + Alant + Zimt
- Für Trauerbegleitung & Seelenfrieden: Sandelholz + Styrax + Myrrhe

Sandelholz ist ein weiser Begleiter, wenn du auf der Suche nach innerer Ruhe, Sicherheit und tiefer Verbindung bist. Es öffnet sanft das Tor zu deinem inneren Wissen – nicht durch Lautstärke, sondern durch liebevolle Stille. In deiner Mischung bringt es Geborgenheit, Tiefe und eine zarte, heilende Kraft.



# Wacholder

Wächterkraft, Ahnenverbindung & Schutz

Der Wacholder (*Juniperus communis*) zählt zu den ältesten und kraftvollsten Räucherhölzern der Menschheitsgeschichte. Mit seinen stacheligen Nadeln, dem tiefgründigen Duft und seiner ausgleichenden Präsenz wurde er in vielen Kulturen als heiliger Schutzbaum verehrt – als Hüter der Schwelle, als Verbindung zur Ahnenwelt und als treuer Begleiter durch schwere Zeiten.

Schon unsere Vorfahren wussten um seine Kraft: Wacholder wurde bei Epidemien zur Luftreinigung verbrannt, in Ställen aufgehängt, auf Schwellen platziert oder über die Wiege von Neugeborenen gelegt. Seine Räucherung galt als Schutzschild gegen Krankheiten, Fremdeinflüsse und unruhige Seelen.

Der Duft des Wacholders ist unverkennbar: harzig, holzig, klar – mit einer feinen, fruchtigen Würze. Er wirkt klärend und durchdringend, gleichzeitig aber auch schützend und haltend. Energetisch ist er ein wachsamer Begleiter – präsent, stark und standhaft.

In der spirituellen Arbeit wird Wacholder besonders in Zeiten des Übergangs verräuchert: zur Wintersonnenwende, in den Rauh Nächten, zur Walpurgisnacht oder an anderen Schwellentagen. Er hilft, mit den Ahnen in Kontakt zu treten, innere Kraft zu aktivieren und den eigenen Raum bewusst zu schützen.

## **Wenn Wacholder sprechen könnte, würde er sagen:**

„Ich bin der Wächter an deiner Seite.

Ich stelle mich vor dich – mutig, klar, aufrecht. Ich halte, was du nicht mehr halten kannst. Ich bin bei dir, wenn du dich schützen musst, und führe dich, wenn du in Verbindung treten willst – mit dir, deinen Wurzeln, deinen Ahnen.“



# Wacholder

**Botanischer Name:**

Juniperus communis

**Herkunft:** Europa, Asien, Nordamerika

**Duft:** holzig, harzig, klar, würzig

**Element:** Feuer

**Räucherenergie:** schützend, aktivierend, wehrhaft, klärend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich bin dein Schild. Dein Mut. Dein Zugang zur Kraft derer, die vor dir gingen.“

**Einsatzbereiche:** bei energetischer Erschöpfung, zur Stärkung der inneren Grenzen, in Trauerzeiten oder Übergängen

**Gut mischbar mit:** Salbei, Rosmarin, Myrrhe, Beifuß, Angelikawurzel, Fichte

## Die Wirkung von Wacholder – auf Körper, Seele, Raum und Tier

Für die Seele: Wacholder stärkt Mut, Klarheit und Entschlossenheit. Sein Rauch hilft, sich innerlich zu sammeln, Zweifel zu klären und das eigene Feld „aufzuräumen“, wenn du dich fremdbestimmt oder energetisch voll fühlst.

Für den Menschen: Als Räucherwerk ist Wacholder ein kraftvoller Begleiter bei Erschöpfung, Trägheit und „energetischem Ballast“. Er kann unterstützen, dich gestärkter und wacher zu fühlen und wieder mehr Durchsetzungskraft und innere Stabilität zu spüren.

Für Räume: Wacholder zählt zu den intensiveren Räucherstoffen zur Reinigung und zum Schutz. Er löst dichte, schwere Energien, eignet sich für Haus- und Stallräucherungen und wird gerne verwendet, wenn ein klarer, kraftvoller Neustart im Raum unterstützt werden soll.

Für Tiere: Bei Tieren Wacholder nur sehr sparsam und mit großem Abstand einsetzen, da der Rauch recht kräftig ist. Den Raum gut lüften und dem Tier immer Rückzug ermöglichen; wirkt es unruhig oder gestresst, das Räuchern sofort beenden.

Die Signatur des Wacholders: Wacholder trägt eine klare, wehrhafte, schützende Energie. Beeren und Nadeln werden traditionell verräuchert, wenn Reinigung, Schutz, innere Stärke und ein deutliches „Hier bin ich, in meiner Kraft“ unterstützt werden sollen.



### **Mischideen mit Wacholder**

- Für energetischen Schutz & Reinigung: Wacholder + Salbei + Myrrhe
- Für Ahnenrituale & Schwellenzeiten: Wacholder + Beifuß + Holunder
- Für Kraft & Klarheit im Alltag: Wacholder + Rosmarin + Angelikawurzel
- Für Haussegnung & Raumstärkung: Wacholder + Fichte + Sandelholz

Wacholder steht dir zur Seite, wenn du Schutz, Klarheit und Präsenz brauchst. Er stärkt deine Grenzen, erinnert dich an deine Herkunft und hilft dir, mit offenem Herzen durch Übergänge zu gehen – mutig, bewusst und verbunden.



# Angelika

## Engelwurz & Seelenstärkung

Die Angelikawurzel (*Angelica archangelica*), auch Engelwurz genannt, gehört zu den ältesten und stärkenden Schutzpflanzen Europas. Ihr Name geht auf eine Legende zurück: Ein Engel soll sie den Menschen gezeigt haben – als Pflanze gegen dunkle Kräfte, Ängste und Krankheiten. Ihr botanischer Name bedeutet daher sinngemäß „die vom Erzengel Gesandte“.

Angelika wächst auf nährstoffreichen, feuchten Böden – kraftvoll, aufgerichtet, lichtvoll. Ihre große Gestalt, die majestätisch über andere Pflanzen hinausragt, spiegelt ihre innere Kraft wider. Besonders ihre Wurzel gilt als Trägerin dieser Energie: tief in der Erde verankert, doch mit einer lichtvollen Botschaft.

In der Volksmedizin wurde Angelika über Jahrhunderte bei seelischen Erschütterungen, Trauer, Krankheit oder geistiger Schwäche eingesetzt. Beim Räuchern entfaltet sie einen warmen, leicht süßlich-krautigen Duft mit erdiger Tiefe – schützend, zentrierend, aufrichtend.

Sie begleitet besonders jene, die innerlich erschöpft, unsicher oder aus der Balance geraten sind. Ihr Rauch schafft Raum – Raum für Klarheit, Kraft, seelische Ruhe und geistige Ausrichtung.

### **Wenn Angelika sprechen könnte, würde sie sagen:**

„Ich bin dein Schutzengel im Pflanzenkleid.

Ich bringe Licht, wenn du im Nebel stehst.

Ich halte dich, wenn du wankst.

Ich erinnere dich daran, wer du in Wahrheit bist – göttlich, kraftvoll, angebunden.“



**Botanischer Name:**  
Angelica archangelica

Angelika

**Herkunft:** Europa, Asien – kultiviert in Klostergärten und Naturheiltraditionen

**Duft:** warm, würzig, süßlich, leicht krautig

**Element:** Luft & Erde

**Räucherenergie:** zentrierend, lichtvoll, schützend, erdend

**Pflanzenbotschaft:** „Ich bringe dir Licht und Klarheit – und halte dich aufrecht, wenn du Halt brauchst.“

**Einsatzbereiche:** bei innerer Erschöpfung, Angst, Orientierungslosigkeit oder seelischer Belastung

**Gut mischbar mit:** Wacholder, Beifuß, Holunder, Lavendel, Myrrhe, Alant

### **Die Wirkung von Angelika – auf Körper, Seele, Raum und Tier**

Für die Seele: Angelika stärkt Urvertrauen und inneren Schutz. Ihr Rauch unterstützt, wenn du dich verunsichert fühlst, und hilft, wieder mehr Standhaftigkeit, Zuversicht und Anbindung an deine eigene innere Führung zu spüren.

Für den Menschen: Als Räucherwerk ist Angelika ein guter Begleiter in Zeiten von Angst, Mutlosigkeit oder innerer Schwäche. Sie kann helfen, sich „größer“ und aufrechter zu fühlen, die eigene Präsenz zu stärken und das Gefühl zu haben: Ich bin geführt und nicht allein.

Für Räume: Angelika wirkt schützend und klärend, mit einer zugleich lichtvollen, aufrichtenden Note. Sie eignet sich für Haus- und Schutzräucherungen, besonders an Schwellen – etwa beim Einzug, nach belastenden Ereignissen oder vor wichtigen neuen Schritten.

Für Tiere: Bei Tieren Angelika nur sehr dezent räuchern, mit guter Lüftung und ausreichend Abstand. Immer auf die Reaktion achten und das Räuchern beenden, wenn das Tier unruhig wirkt oder den Raum meiden möchte.

Die Signatur der Angelika: Angelika gilt traditionell als „Engelwurzel“ – ihr wird eine schützende, lichtbringende Kraft zugeschrieben. Besonders die Wurzel wird verräuchert, wenn Schutz, innere Stärke, Mut und ein Gefühl von geistiger Begleitung gewünscht sind.



### **Mischideen mit Angelika**

- Für seelischen Schutz & Klärung: Angelika + Holunder + Myrrhe
- Für Übergänge & innere Neuordnung: Angelika + Beifuß + Lavendel
- Für geistige Ausrichtung & Stabilität: Angelika + Alant + Fichtennadeln
- Für sensitive Rituale & Heilkreise: Angelika + Wacholder + Sandelholz

Angelika ist wie eine innere Kerze, die du entzündest, wenn dein Licht zu flackern beginnt. Sie trägt dich, richtet dich auf, schützt dein Feld – und lässt dich erinnern, dass du jederzeit verbunden bist. Eine Pflanze für schwere Tage, tiefe Rituale und klare Wege nach innen.

# DEINE EIGENEN MISCHUNGEN

Halte deine eigenen Räuchererfahrungen fest und gestalte nach und nach dein ganz persönliches Räucherwerk-Kompendium. Kaufe dafür ein Journal.

## **Notiere dir:**

*Wann hast du geräuchert?*

(z. B. Neumond, besondere Stimmung, Alltagsritual ...)

*Welche Mischung hast du verwendet?*

(z. B. Beifuß, Holunder und Angelika – oder dein eigenes Rezept)

*Wie war die Stimmung vorher – und wie danach?*

(Was hat sich verändert? Wie hat sich der Rauch auf dich oder den Raum ausgewirkt?)

## **Achtsames Räuchern – wichtige Hinweise**

Einige Pflanzen haben eine besonders starke Wirkung – auf dich, auf die Atmosphäre, auf Tiere und Mitbewohner. Achte deshalb stets auf:

- sparsame Dosierung – weniger ist oft mehr
- gute Belüftung während und nach dem Räuchern
- Rücksprache bei Schwangerschaft, Atemwegserkrankungen, Epilepsie oder bei kleinen Kindern
- sensiblen Einsatz bei Haustieren (v. a. Vögel, Katzen)
- dein eigenes Gefühl: Wenn etwas "zu viel" ist, unterbrich das Räuchern und lüfte gut durch

## **Bei folgenden Pflanzen ist besondere Achtsamkeit geboten:**

- Beifuß: nicht in Schwangerschaft oder bei Epilepsie, stark reinigend
- Salbei: intensiv reinigend, bei Tieren sparsam einsetzen
- Angelika (Engelwurz): stark energetisch, emotional intensiv
- Rosmarin: anregend, bei hohem Blutdruck nicht zu viel
- Wacholder: schützend und stark, sparsam dosieren
- Weihrauch & Myrrhe: können Schleimhäute reizen, nicht zu lange verräuchern

## **Hinweis zu Weihrauch:**

Weihrauch hat eine energetisch verstärkende Wirkung. Er intensiviert die vorhandene Atmosphäre – ob lichtvoll oder herausfordernd. Besonders wenn du Weihrauch allein verwendest, achte auf deine innere Ausrichtung. Eine klare Absicht und bewusste Intention helfen dir, das Potenzial dieses Harzes gut zu nutzen. Wenn sich während des Räucherns etwas Unerwartetes zeigt, bleibe ruhig, lüfte gut durch und vertraue deinem Gespür.



# Räuchern auf Kohle

Beim Räuchern auf Kohle wird das Räucherwerk auf eine glühende Räucherkohle gelegt. Dadurch entsteht ein intensiver, kurzer Rauch – ideal für Harze, Hölzer, Wurzeln und kräftige Mischungen, besonders für Reinigungs- und Schutzrituale oder Hausräucherungen.

Was du dafür brauchst

- eine hitzebeständige Räucherschale (Keramik, Stein, Metall)
- Sand oder Kies als Füllung (Wärmeschutz)
- Räucherkohle (meist Schnellzünder in Tablettenform)
- eine Zange oder Pinzette für die Kohle
- ein kleiner Löffel oder Räucherlöffel für dein Räucherwerk
- dein Räucherwerk (Harze, Kräuter, Mischungen)
- optional: eine Unterlage, damit der Tisch geschützt bleibt

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

### 1. Räucherschale vorbereiten

Fülle deine Schale zu etwa zwei Dritteln mit Sand oder feinem Kies. Der Sand isoliert die Hitze und stabilisiert die Kohle.

### 2. Kohle entzünden

- Nimm die Räucherkohle mit der Zange.
- Halte sie über eine Kerze oder ein Streichholz, bis die Funken sichtbar „durchlaufen“.
- Lege sie mit der Mulde nach oben auf den Sand.

Jetzt ein paar Minuten warten:

Die Kohle wird erst schwarz, beginnt zu knistern und bekommt dann einen grau-weißen Rand. Wenn sie fast komplett mit grauer Asche überzogen ist, ist sie bereit.

### 3. Räucherwerk auflegen

- Gib eine kleine Prise Räucherwerk in die Mulde oder leicht an den Rand der Kohle.
- Beobachte, wie sich der Rauch entwickelt – du brauchst weniger, als du denkst.

Wird der Rauch zu dicht oder beißend, nimm etwas Räucherwerk wieder herunter oder warte, bis es abgebrannt ist.

### 4. Räucherritual durchführen

Du kannst die Schale stehen lassen oder mit ihr durch den Raum gehen (immer achtsam und mit hitzefester Unterlage oder Henkel):

- Gehe langsam durch den Raum, besonders in Ecken, Türbereiche, um Fenster herum.
- Du kannst innerlich oder laut eine Intention sprechen, z. B.:
- „Alles, was nicht mehr zu mir gehört, darf gehen. Klarheit, Frieden und Licht dürfen hier einziehen.“

Am Ende gut durchlüften, damit verbrauchte Energie und Rauch nach draußen abziehen können.

### **Wichtige Sicherheitshinweise**

- Die Kohle wird sehr heiß – Schale nie direkt auf empfindliche Oberflächen stellen.
- Kohle niemals unbeaufsichtigt brennen lassen.
- Kinder und Tiere fernhalten.
- Nach dem Räuchern die Kohle vollständig ausglühen lassen; Asche erst entsorgen, wenn sie wirklich kalt ist (im Zweifel mit Wasser löschen).

### **Dosierung & Verträglichkeit**

- Lieber kürzer und in kleinen Mengen räuchern, dann eine Pause machen.
- Bei empfindlichen Menschen, Schwangeren, Babys, Kleinkindern oder Tieren besonders vorsichtig sein und immer gut lüften.
- Wenn jemand Kopfschmerzen, Druckgefühl oder Unwohlsein spürt: sofort lüften und die Räucherung beenden.



# Räucherritual: Hausreinigung auf Kohle

Dieses Ritual unterstützt dich dabei, alte, schwere Energie aus deinen Räumen zu lösen und Platz für Klarheit, Frieden und neue Kraft zu schaffen.

## Was du vorbereitest:

- Räucherschale mit Sand oder Kies
- Räucherkohle
- Zange oder Pinzette
- dein Räucherwerk (z. B. Beifuß, Salbei, Wacholder, Weihrauch oder eine Mischung)
- Streichholz oder Kerze
- eventuell ein kleines Tuch oder Untersetzer, damit du die Schale gut tragen kannst

## 1. Raum und dich selbst vorbereiten

Lüfte den Raum vor Beginn gut durch. Räume groben sichtbaren „Ballast“ nach Möglichkeit ein wenig weg. Stell deine Räucherschale bereit und nimm dir einen Moment, um zur Ruhe zu kommen. Atme ein paar Mal bewusst ein und aus und formuliere innerlich deine Absicht, zum Beispiel:

„Ich reinige diesen Raum von alter, verbrauchter Energie. Klarheit, Frieden und Leichtigkeit dürfen hier einziehen.“

## 2. Kohle entzünden

Zünde die Räucherkohle mit einem Streichholz oder über einer Kerze an. Halte sie mit der Zange, bis die Funken durchlaufen, und lege sie dann mit der Mulde nach oben auf den Sand in deiner Schale. Warte, bis sie gut durchgeglüht ist und sich ein grauer Rand gebildet hat.

## 3. Räucherwerk auflegen

Gib nun eine kleine Prise deines Räucherwerks auf die Kohle. Es darf leicht aufsteigen, du brauchst keine dichten Rauchwolken. Lieber wenig und bewusst.

## 4. Den Raum räuchern

Beginne an der Tür und gehe langsam im Uhrzeigersinn durch den Raum. Führe die Schale vorsichtig an Ecken, Fenster, unter den Tisch, an Schränken entlang – überall dorthin, wo sich Energie gerne „staut“.

Während du gehst, kannst du innerlich oder laut Worte sprechen, z. B.:

„Alles Schwere, jede Anspannung und alles, was nicht mehr zu mir gehört, darf jetzt gehen. Dieser Raum füllt sich mit Klarheit, Frieden und neuer Lebenskraft.“

Wenn du möchtest, kannst du jeden Raum deiner Wohnung oder deines Hauses nacheinander räuchern. Achte zwischendurch immer wieder auf deinen Atem und auf dein Körpergefühl.

## 5. Abschluss des Rituals

Kehre am Ende wieder zur Eingangstür oder zu einem zentralen Platz zurück und bedanke dich innerlich für die Reinigung. Lass die Kohle in der Schale ausglühen. Öffne anschließend die Fenster weit, damit Rauch und gelöste Energie abziehen können.

Du kannst den Abschluss mit einer kleinen Geste markieren, zum Beispiel mit einer Kerze, einem frischen Blumenstrauß oder ein paar Tropfen deines Lieblingsraumdufts. So verankerst du bewusst die neue Qualität im Raum.



# Räuchern auf Stövchen

## **Räuchern auf dem Stövchen – sanft, fein und alltagstauglich**

Beim Räuchern auf dem Stövchen wird das Räucherwerk nicht direkt verbrannt, sondern durch ein Teelicht nur erwärmt. Dadurch entstehen viel weniger Rauch und eine sehr zarte, verträgliche Duft- und Energieabgabe. Ideal für empfindliche Menschen, Haushalte mit Kindern oder Tieren und für Momente, in denen du die Wirkung spüren möchtest, ohne eine „große Räucheraktion“ zu starten.

*Was du brauchst:*

- ein Räucherstövchen mit Sieb (oder Schale)
- ein Teelicht
- ggf. etwas Sand oder eine kleine Schale als Zwischenschicht für Harze
- dein Räucherwerk (Kräuter, Blüten, Harze, Mischungen)
- Streichholz oder Feuerzeug

### **So bereitest du dein Stövchen vor:**

Stelle das Stövchen auf eine hitzebeständige, stabile Unterlage. Zünde das Teelicht an und setze es in das Stövchen. Lege das Metallsieb oben auf – bei Harzen kannst du auf das Sieb eine dünne Schicht Sand geben oder ein kleines Stück Alufolie (damit das Harz nicht ins Sieb einbrennt).

### **Räucherwerk auflegen:**

Gib nun eine kleine Menge deines Räucherwerks auf das Sieb. Schon eine Prise reicht, weil die Wärme des Teelichts die Inhaltsstoffe langsam freisetzt. Es steigt eher ein feiner Duft auf als sichtbarer Rauch. Du kannst jederzeit nachlegen oder wieder etwas herunternehmen, wenn es dir zu intensiv wird.

## **Anwendung im Alltag und im Ritual:**

Stövchen-Räucherungen eignen sich hervorragend

- für sanfte Raumbegleitung beim Schreiben, Arbeiten, Lesen oder Meditieren
- für Abendrituale, bei denen du zur Ruhe kommen willst, ohne starke Rauchentwicklung
- für feinere Kräuter wie Rose, Lavendel, Holunderblüten oder milde Mischungen, die dein Nervensystem eher streicheln als aufrütteln
- Du kannst das Stövchen einfach auf deinem Tisch stehen lassen und deine Intention innerlich setzen, zum Beispiel: „Dieser Duft erinnert mich daran, gut für mich zu sorgen und in meiner Mitte zu bleiben.“

## **Unterschied zur Räucherung auf Kohle:**

- Kohle: kräftig, kurz, intensive Reinigung, viel Rauch – ideal für Hausräucherungen und starke Prozesse.
- Stövchen: sanft, länger anhaltend, feine Wirkung – ideal zur Begleitung, Harmonisierung und für sensible Menschen und Tiere.
- Viele nutzen deshalb Kohle für „große“ Reinigungen und Stövchen für den täglichen Energieausgleich.

## **Sicherheit und Achtsamkeit:**

Auch wenn es sanfter ist: Teelicht und Stövchen werden warm.

- Stövchen immer stabil und außer Reichweite von Kindern und Tieren platzieren
- nichts Brennbares direkt daneben legen
- beim Verlassen des Raumes das Teelicht löschen, wenn du dich damit wohler fühlst
- bei sensiblen Personen oder Tieren gut lüften und beobachten, wie es ihnen damit geht





So kannst du  
das Set verwenden:

**Wähle intuitiv** das passende Räucherwerk aus den 12 handverlesenen Räucherwerken aus **oder suche dir ein Rezept nach Wahl.**

**Mische es** in einer kleinen Schüssel, du musst es nicht zerstoßen oder mit dem Mörser, wenn du es zerkleinern willst.

Bereite dein **Räucherstövchen** oder deinen Weihrauchbrenner vor und schon kannst du deine **EIGENE MISCHUNG verräuchern.**

Natürlich kannst du sie **auch mit Räucherkohle verwenden:** Kohle anzünden, auf Sand in einer feuerfesten Schale legen, danach **DEINE RÄUCHERMISCHUNG auflegen** und genießen.

SOULWHISPER  
RÄUCHERSET  
*do it yourself*





NGL

Lesegenuss & Ritualsets

für deine *Seele*