

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Die Magie des Räucherns

Nicole Helperstorfer

2023

# Glimmendes Feuer – duftender Rauch

---

vor 400 000 Jahren – erste  
Feuerstellen

Schutz, Gemeinschaft, Geborgenheit,  
Wärme und Nahrung

Wissen über Pflanzen und  
deren Wirkungen auf den Menschen

Weltweite Räucherkultur  
die sich bis heute halten konnte

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# ASIEN – Kontinent des Weihrauchs

---

2. Jh. v. Chr. - 3.000 Kilometer  
Weihrauchstraße

Weihrauch „heiliger Rauch“

Japan – Koh Do : „dem Räucherwerk  
zuhören - dem Duft lauschen“.

Bewusstes Wahrnehmen und  
Schulung der Aufmerksamkeit

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt



## Ägypten – Duft der Götter

---

Gefäße voll Räucherwerk mit indischen  
und chinesischen Schriftzeichen

Reinigung der Gläubigen

Totenrituale

Hausgebrauch – gegen Schädlinge,  
gegen Krankheiten,  
Lebensmittel haltbarer machen

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt



# Antikes Griechenland – duftende Gärten

---

Duft der Götter

Religion: Weihrauch und Myrrhe bei religiösen Räucherungen und Orakel

Medizin: Rauch und Düfte waren fixer Bestandteil des Heilungsprozesses

Spaziergänge in duftenden Gärten  
oder Erholung in den mit Räucherduft erfüllten Tempeln

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

## ROM – Siegessäuerungen

---

Zu Beginn der Kaiserzeit (27 v. Chr.)  
maßlose Verschwendung teurer  
Räucherstoffe, Duftöle und  
Duftsalben

1500 Tonnen Weihrauchharz jährlich

Kleidung und Räume ausgiebig  
beduftet

nach Siegeszügen wurde sehr  
verschwenderisch geräuchert

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Hexenrauch und Zauberkraut

---

Mitteleuropa - Heidnische Bräuche

Kräuterfrauen / Hexen

Kräuterbündel, Bannsprüche und  
magische Räucherungen

Dämonen - Krankheit, Unglück,  
Missernte oder Unwetter

Teufel fürchtete Baldrian

Arnika in den Ofen und rufen: „Steckt  
Arnika an, steckt Arnika an, dass  
sich das Wetter scheiden kann!“

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

---

# Hildegard von Bingen

(1098 – 1179)

---

## Mittelalter Weihrauchräucherungen bei verschiedenen Erkrankungen:

„Denn der kalorische Rauch des weißen Weihrauchs ... verscheucht den üblen Qualm, der das Gehirn und das Gehör eines Menschen auslöscht.“

## Räucherempfehlung gegen Schnupfen lautete:

„Wenn man an starken Schnupfen leidet, lege man Fenchel und viermal so viel Dill auf einen Dachziegel oder erwärmten Backstein und wende die Kräuter hin und her, dass sie dampfen, und atme den Dampf durch Nase und Mund ein und esse dann die so auf dem Stein erwärmten Kräuter mit Brot. So verfähre man 4 oder 5 Tage lang.“

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt





# „Baldrian und Bibernelle hält die Pestilenz zur Stell!“

---

Pestepidemien

Hausräucherung: Wacholder,  
Baldrian, Salbei

Desinfizierung von  
Krankenanstalten

Pestärzte: Rosmarin und Salbei

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Wirkung

auf den Körper, die Seele, das Unterbewusstsein und auf die Umgebung

zur Ruhe kommen - Alltagshektik hinter uns zu lassen

ätherische Öle werden freigesetzt.

So vielfältig die Pflanzen, so vielfältig die Wirkungen

reinigen, heilen, schützen, segnen, einen geistigen Raum schaffen und vieles mehr

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Heimische Räucherpflanzen

---

# FICHTE - Schutzbaum

---

Nadeln, Harz

Duft: süßlich, erdend, waldig

Erfrischt Körper und Geist, inspiriert,  
richtet auf und hilft den eigenen Platz zu  
finden,

bringt Räumen Frische und neuen  
Schwung, bringt alte Wunden zum  
Heilen ans Licht,

stärkt die Nerven, reinigend,  
desinfizierend besonders während der  
Erkältungszeit

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# TANNE - Schutzbaum

---

Nadeln, Harz  
waldig, weich, süßlich

Balsam für die Seele, Lichtbringer,  
nachhaltige harmonische Wirkung,  
segnet, schützt, belebt, stärkt und  
ermutigt, vertreibt schlechte Energien  
und bedrückende Gedanken,

vermittelt das Gefühl „Alles ist gut,  
wie es ist“, erleichtert die Meditation,  
macht psychisch und physisch  
widerstandsfähig, desinfizierend

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# MISTEL — Druidenpflanze

der Sonne und dem Mond geweiht

Blätter

leicht süßlich, krautig

Traumdeutung

fördert Visionen,

macht innere Schätze sichtbar,  
beruhigt das Nervensystem,

verwandelt langsame, negative  
Schwingungen in höhere,

Lichtbringer

Schutz für Bewohner - gegen den  
Uhrzeigersinn räuchern

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# BEIFUSS – Wetterpflanze

## alte Schutz und Heilpflanze

Kraut

stark, würzig, herb

starke Reinigungs-, Schutz-  
und Segensräucherung,

bringt Energie in Fluss, wehrt  
negative Kräfte ab.

Im Haus aufbewahrt, schützt er  
alle Bewohner.

ACHTUNG : nicht bei Schwangerschaft oder mit  
Kleinkindern räuchern

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# KÖNIGSKERZE - Wetterpflanze

Blüte  
warm, honigartig, leicht  
gut bei depressiven  
Verstimmungen,

hilfreich zum energetischen  
Räuchern von Räumen, in  
denen sich geballte negative  
Energien gesammelt haben

Schutz vor Unwetter



# FRAUENMANTEL

---

Kraut  
intensiv-aromatischer Duft

löst Blockaden die uns  
zurückhalten,

verbindet weibliche und  
männliche Energien,

zentriert, hilft neu zu beginnen,  
hilft bei allen Übergängen im  
Leben

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Wacholderbeeren

(einer der ältesten Räucherstoffe)

---

Beeren

frisch, balsamisch, leicht terpentinähnlich  
lässt gut wurzeln, bringt innere Stabilität,  
schenkt Mut und Zuversicht,  
stärkt unsere Achtsamkeit,

vertreibt negative Energien,  
Seelenanteile im Raum oder  
»Rückstände Verstorbener« können  
gut wahrgenommen und  
positiv beeinflusst werden

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# WEIHRAUCH

---

In der Antike und frühen Neuzeit war Weihrauch so kostbar wie Gold

Harz  
balsamisch, warm, schwer, aromatisch

Vermittelt gut bei spiritueller Arbeit,  
klare Ausrichtung des Geistes,  
im Raum erzeugt er Stabilität und  
eliminiert unerwünschte Energien,  
verbessert den Schlaf

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

## WEISSER SALBEI (Wüstensalbei)

Mexiko, Mojavewüste

---

energetischer Reinigungsbesen

Kraut  
sehr würzig, kräuterig, harzig und  
frisch

Traditionell zur Hausreinigung.  
Durchdringend bis »in alle Fasern«,  
löst und reinigt alle Energien.

klärt und fördert die Konzentration

reinigt nicht nur Häuser und  
Räume, sondern auch die Aura.

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Palo Santo (Heiliges Holz)

Zentralamerika, Norden Südamerikas

---

Bäume müssen auf natürliche Weise absterben - (40-50 Jahre und dann 4 Jahre reifen)

Holz  
aromatisch, süß, holzig

beruhigt den Geist,

gut zur Aktivierung der ureigenen Kraft eines Ortes,

angstlösend, steigert die Kreativität,  
euphorisierend

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

The background consists of several large, overlapping circles in a light grey color, set against a solid black background. The circles are arranged in a pattern that fills the frame, with some overlapping each other.

# Unterschiedliche Räuchermethoden

**Praktische Anwendung**

# Ein Haus räuchern / reinigen

- Beginn Küche - traditionell Feuerstelle
- Kelch oder Pfanne
- dann Eingangstür, im Uhrzeigersinn durch alle Räume
- Fächeln von unten nach oben, Ecken, Kanten und Säulen
- alte Erbstücke
- Mehrstöckig - Küche - in den Keller und dann nach oben.
- mehrere Kohlen
- Am Ende in die Küche, dort schließt sich der Kreis
- Intuition



# Die Rauh Nächte

Zeit außerhalb der Zeit

Menschen die vor ihrer Zeit  
verstorben sind jagen als Wilde  
Jagd durch die Nächte

Räuchern zum Fernhalten der  
wilden Jagd

rau - raue Winterzeit

mittelhochdeutsch rúch  
„behaart, pelzig, wild“

© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Ordnung halten

Die Wilde Jagd soll sich nicht  
verfangen

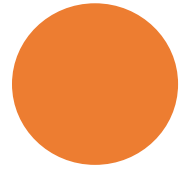
Unordnung - Nimmt uns die Luft zum  
Atmen

Ordnung in den Gedanken:

Wovon möchte ich mich  
verabschieden?

Was will ich loslassen?

Was sind die Schätze und  
Kostbarkeiten des vergangenen  
Jahres?



© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt



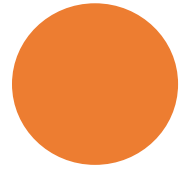
# Ein Licht ans Fenster stellen

Tagesrhythmus – Abends zur Ruhe kommen

Licht – Hoffungsstrahl für alle innerhalb aber auch außerhalb des Hauses

eigenes Lebenslicht

das Kerzenlicht regt an, das innere Feuer zu hüten und uns an das zu erinnern, was unsere Augen zum Leuchten bringt.



© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

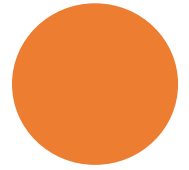


# Keine Wäsche waschen

Nichts zum Trocknen aufhängen  
– verfährt sich die Wilde Jagd

Einladung die Arbeit einmal  
ruhen zu lassen

nicht durch den Tag hetzen



© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

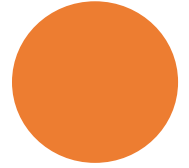


# Die Zeit in der die Tiere sprechen

Erzählungen, dass in der Heiligen Nacht die Tiere im Stall sprechen würden

Einladung zum Lauschen - auf die eigene innere Stimme

Dieses Lauschen setzt voraus, still zu werden, so still als wolle man Tiere sprechen hören



© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt



# PERCHTEN UND GLÖCKLER

- Wer wagt es, der Wilden Jagd entgegenzutreten?
- Wer ist imstande, das Böse und die Finsternis davonzujagen?
- In den Raunächten treten heute noch die Perchten und Glöckler auf.

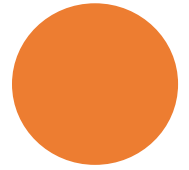


© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

# Fragen für die Rauhnächte

- Was habe ich in diesem Jahr vollendet?
- Kann ich mich vertrauensvoll auf die Nacht einlassen?
- Was in mir will ans Licht, was will geboren werden?
- Welche Talente wollen ausgelebt werden?
- Was erhoffe ich mir, was soll neu werden?



© Nicole Helperstorfer

Bilder entfernt

