



# Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

## Kennt die TEM das Räuchern?

Stellen Sie sich ein altes Haus vor, vollgepackt mit einem Sammelsurium an verstaubten Dingen und „dicker Luft“ in den Räumen. Es riecht nach Sorgen, Trauer und unerfüllten Wünschen. Hier wünschen wir uns Klärung, Harmonisierung und Freude. Die uralte Tradition des Räucherns zählte bis Mitte des letzten Jahrhunderts zum fixen Bestandteil der Heilkunde. Es ist eine der ältesten Formen der Aromatherapie und lässt die Heilkraft der Pflanzen wirken. Verräuchert werden können alle Teile der Pflanze: Blüten, Samen, Wurzeln, Blätter, Stängel, Knospen, Holz oder auch Rinden. Welche Pflanzen zum Einsatz kommen, liegt einerseits in der Vorliebe des Räuchernden, andererseits aber werden den Pflanzen unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben. In Häusern wie oben beschrieben würde ich mit Beifuß, Myrrhe und Salbei räuchern, um die Räume zu reinigen und anschließend die Fenster weit öffnen, um alte Gewohnheiten und schlechte Energien zu verabschieden. Lavendel und Fichtenharz harmonisieren und fördern somit die Gesundheit der Bewohner:innen. Glück und Freude verströmen und Energie aufbauen gelingt mit dem Duft von Rose und Weihrauch. Auch Teemischungen und Küchenkräuter eignen sich hervorragend zum Räuchern. Besonders die Zeit vor Weihnachten und die Raunächte bieten eine gute Gelegenheit, mit Räucherwerk eine wundervolle Atmosphäre zu schaffen.

**Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:**

[k.rahman@tem-fachverein.com](mailto:k.rahman@tem-fachverein.com)

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

