

SABINE EILMSTEINER · ELISABETH NUSSBAUMER
Wohltuendes Duftträuchern



GOLDMANN

Buch

Das Stövchen gilt als Shootingstar unter den Räucherwerkzeugen – bietet es doch die Möglichkeit, auf einfachste Weise und ganz ohne Kohle in sinnliche Dufterlebnisse einzutauchen. Dafür steht ein Räucherschatz bereit, der näher nicht sein könnte: Denn in den Gewürzregalen Ihrer Küche, im Kräuterbeet vor dem Haus oder bei Ihrem nächsten Spaziergang durch Wald und Flur finden Sie alles, was Sie brauchen. Wenn Sie also ganz schnell und unkompliziert mit dem Räuchern loslegen möchten oder schlichtweg Ihren Räucherhorizont erweitern wollen, dann wird Ihnen dieses Buch mit Rat und zahlreichen Tipps zur Seite stehen: beim Sammeln, Mischen, Mixen und Mörsern.

Autorinnen

Sabine Eilmsteiner streift seit ihrer Jugend gerne durch Wälder und Wiesen und hat schon ihre Oma, eine weise Wald- und Kräuterfrau, begleitet. In ihrer Kräuterhexenküche wird mit den bunten Gaben der Natur eifrig gekocht, gerührt (Salben) und geschüttelt (Tinkturen). Unter dem Namen »Machandelbaum« veranstaltet Sabine Eilmsteiner Seminare zu Themen wie Räuchern oder Waldbaden.

Elisabeth Nussbaumer ist Kräuterpädagogin und zertifizierte Natur- und Landschaftsvermittlerin. Die Verbundenheit mit der Natur ist ihr ein Herzensanliegen. Sie hält Workshops zum Thema Räuchern und Wildpflanzen, wo sie auch ihr großes Wissen als ausgebildete Gärtnerin einbringen kann.

SABINE EILMSTEINER · ELISABETH NUSSBAUMER

Wohltuendes
DUFT
RÄUCHERN

111 feine Aromen
für das Stövchen aus
Küche, Garten und Wald

GOLDMANN

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 bUrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2023
Copyright © 2021 der Originalausgabe: Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2023 dieser Ausgabe:
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Alamy/Frank Hecker

Layoutgestaltung: Julia Hollweck

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

SC · CB

ISBN 978-3-442-22370-1

www.goldmann-verlag.de

INHALT



- 7 Vom Wiederentdecken des Riechens**
- 11 Wunderwelt des Riechens**
Eine Reise zu den Wurzeln unseres Dufterlebens
- 27 Räucherzauber**
Vom Wunder Pflanze zum erfüllenden Dufterlebnis
- 51 Küche**
Von Anis bis Zitronengras
- 73 Garten**
Von Alant bis Zitronenverbene
- 125 Wald**
Von Besenheide bis Zunderschwamm
- 153 Wiese und Hecke**
Von Bibernelle bis Weißdorn
- 165 Wegrand und Brachfläche**
Von Beifuß bis Wilde Möhre
- 173 Feuchtwiese und Ufer**
Von Baldrian bis Weide
- 183 Räuchermischungen**
Von Löwenmut und Glücksmomenten
- 192 Wirkungstabelle
- 196 Index
- 201 Danksagung
- 202 Literatur

Vom Wiederentdecken des Riechens

»Wir haben das Riechen nicht verlernt,
sondern nur vergessen,
darum können wir es leicht wiederentdecken.«

ANDREAS KELLER,
GENETIKER UND PHILOSOPH

Die Fähigkeit zu riechen, Aromen wahrzunehmen, ist für uns ein ungemein wichtiger Teil des Lebens. Unzählige Dufterinnerungen schlummern in uns und lassen schon beim Hineinspüren Gefühle aufsteigen: der typische Geruch der Küche der Großeltern, Tannenreisig beim Adventskranzbinden, Zimtduft weihnachtlicher Backwaren, der Geruch der Jahreszeiten, von bestimmten Pflanzen, besonderen Orten, Menschen und Erlebnissen. Sie erinnern uns an prägende Abschnitte unseres Lebens: Riechen ist völlige Präsenz und zugleich Erinnerung, wir sind im Hier und Jetzt und diese Wahrnehmung verankert uns in Raum und Zeit.

In diesem Buch haben wir 111 Aromen versammelt – von Gehölzen und Kräutern bis hin zu Pilzen und Gewürzen. Schon beim Sammeln und Verarbeiten der Pflanzen bekommen wir die Möglichkeit, mit uns selbst und dem immerwährenden rhythmischen Kreislauf der Natur tiefer in Beziehung zu treten. Wir betrachten diese Geschenke

aus der Natur als beseelte Kostbarkeiten, die es mit Achtsamkeit zu schützen und zu bewahren gilt.

Das Räuchern auf dem Stövchen – eine geniale und sehr einfache Art des Räucherns ohne Kohle – ist eine wunderbare Möglichkeit, in Düfte einzutauchen. Durch das Veräuchern werden verschiedenste Wirkstoffe der Pflanzen und Pilze freigesetzt. Die sich verströmenden einzigartigen Düfte wirken über viele Mechanismen auf uns ein. Sie bieten uns eine ausgesprochen positive, wirkungsvolle Unterstützung in unterschiedlichen Lebensbelangen, zum Beispiel wenn wir traurig oder gestresst sind.

Nicht alle von uns können einen eigenen Garten als Sammelort nützen, aber vielleicht den von Freundinnen, Freunden oder Bekannten. Auch jeder Waldausflug kann zur Sammeltour werden. Aus Respekt und Dankbarkeit gegenüber den pflegenden Waldbesitzern und im Einklang mit der Natur sollte dies immer mit Hausverstand und in Achtsamkeit geschehen: Umgestürzte Bäume oder »Sturmgeschenke« sind gute Sammelquellen! Manche der genannten Pflanzen lassen sich auch gut auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen. Wer sich seine Räucherpflanzenvielfalt aus Gärtnereien oder von (heimischen) Saatgutvermehrern in den Garten oder auf den Balkon holt, leistet ganz nebenbei einen ökologischen Beitrag, denn Duftpflanzen sind oftmals große Insektenmagneten. Beim Kauf von Pflanzenmaterial (in Apotheken, Drogerien und online) achten wir immer auf Bio-Qualität. Dasselbe gilt für unser Räuchergut aus Küche und Vorratskammer: Wir verräuchern (und essen) vorzugsweise fair gehandelte Gewürze und Lebensmittel aus biologischem Anbau.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind und Ihren Räucherhorizont auf dem Stövchen erweitern wollen, liegen Sie mit diesem Buch genau richtig. Wir wünschen Ihnen ein genussvolles (Wieder-)Entdecken des Riechens!



Sabine Eilmsteiner



Elisabeth Nussbaumer





WUNDERWELT DES RIECHENS

EINE REISE ZU DEN WURZELN
UNSERES DUFTERLEBENS

DAS RIECHEN

UND WAS DABEI IM KOPF GESCHIEHT

Der Riechsinn ist einer der ältesten Sinne – unsere »modernen« Gehirne haben sich aus dem ursprünglichen Riechhirn entwickelt. Die Umwelt mit der Nase wahrnehmen zu können war in längst vergangenen Zeiten überlebenswichtig und kann uns auch jetzt noch vor verdorbenen Lebensmitteln schützen. Leider verkümmert diese Fähigkeit in unserer modernen Welt mit ihrer Reizüberflutung immer mehr. Trotzdem ist dieser besondere Sinn im Unterbewussten ständig am Arbeiten und beeinflusst, angefangen von der Partnerwahl bis hin zu unserem Wohlbefinden oder Unwohlsein, oftmals in Sekundenbruchteilen unser Leben. Düfte steuern Stimmung und Gefühle, positiv wie negativ.

Wir besitzen in unserer Nase 20 bis 30 Millionen Riechzellen – jede von ihnen ist darauf spezialisiert, nur einen von über 350 möglichen Leit-Düften wahrzunehmen. Diese Rezeptoren kann man sich wie ein Schloss vorstellen, welches durch das jeweilige Duftmolekül, den Schlüssel, aktiviert wird. Der Geruchsforscher Hanns Hatt spricht anschaulich von einer Art »Alphabet« mit 350 bis 400 verschiedenen »Buchstaben«. Jeder Duft kann aus bis zu über 100 verschiedenen »Buchstaben« bestehen und bildet so, wie zum Beispiel beim Kaffee, ein sehr komplexes »Duftwort«.

Verarbeitet werden die elektrischen Impulse mit ihrer Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten zum Teil im Großhirn, wo sie mit abgespeicherten Erfahrungen abgeglichen werden und neue Verknüpfungen bilden. Auf noch viel schnellere Weise kommt die Information auch ins limbische System, den Sitz der Emotionen, des Lernens und der Instinkte. Riechen ist so viel mehr, als einen Duft wahrzunehmen und zu bewerten. Riechen ist der Schlüssel zu unseren Erinnerungen, die Grundlage für die Produktion zahlreicher Hormone und damit maßgeblich für unsere Stimmung verantwortlich.

Frauen haben, was das Riechen anbelangt, gegenüber Männern einen kleinen biologischen Vorteil – mit fast doppelt so vielen Neuronen in den Riechkolben (eine Gehirnregion) funktioniert die Geruchsverarbeitung bei ihnen grundsätzlich besser. Hinsichtlich der Anzahl der Sinneszellen in der Nase selbst gibt es trotz variierender Größen unserer äußeren »Riechzinken« zwischen Mann und Frau keine nennenswerten Unterschiede.

»RIECHEN« MIT DEM TRIGEMINALEN SYSTEM

Abseits des Riechens mit der Nase und des Schmeckens mit der Zunge gibt es eine dritte Möglichkeit, chemische Stoffe wahrzunehmen. Mittels des Trigeminal-Nervs – einem Warn- und Schmerznerve – können wir u. a. scharf, brennend, heiß, kalt, frisch und schmerzhaft wahrnehmen. Über das Riechen oder auch über Schleimhautkontakt wirken manche ätherischen Öle äußerst eindrucksvoll auf uns – man denke hier an Menthol, Ammoniak oder

Capsaicin aus der Chili. Für ein optimales Riecherlebnis arbeiten unsere Systeme immer zusammen und beeinflussen sich auch gegenseitig.

ÄTHERISCHE ÖLE ALS SCHLÜSSEL ZUM RIECHEN

Alle Duftpflanzen enthalten ätherische Öle, aber nur in geringen Mengen – höchstens 1 bis 2 Prozent, meist sogar weniger. Ausnahmen bilden die klassischen Gewürze. Ätherische Öle setzen sich aus einer Vielzahl an leicht flüchtigen Molekülverbindungen zusammen und werden unter anderem beim Zerkleinern und Erhitzen von pflanzlichen Bestandteilen frei. Dazu zählen die Gruppe der sogenannten Terpene und die der aromatischen Verbindungen. Ihre Wirkungen auf den Körper sind ebenso vielschichtig wie ihre Arten. Von belebend, stimmungsaufhellend bis keimtötend sind hier viele Effekte bekannt und wissenschaftlich belegt.

In der Natur dienen die ätherischen Öle den Pflanzen dazu, Insekten zur Bestäubung anzulocken, aber auch als Kommunikationsmittel, um andere Pflanzen zu warnen und bei Schädlingsbefall Gegenspieler zu rufen. Die keimtötende Eigenschaft vieler ätherischer Öle schützt Pflanzen darüber hinaus vor Krankheiten und Fressfeinden: Die Pflanze hat hier sozusagen ihre eigene Apotheke. Auch der eigene Lebensraum wird mit Aromen verteidigt, sodass sich andere Pflanzen nicht so leicht ansiedeln. Vor übermäßiger UV-Strahlung und Wasserverdunstung schützen sie sich ebenfalls mit ätherischen Ölen, die sich als gasförmiger Schutzmantel um die Pflanze legen.

DUFTREZEPTOREN IM KÖRPER

Duftrezeptoren sind nicht nur in der Nase zu finden, sie wurden in unterschiedlicher Dichte auch in anderen Körperzellen entdeckt. Viele Studien zeigen, dass Duft eben nicht nur eine Sache des Riechens ist – Aromen können über die Atmung, über Hautkontakt, aber auch über die Ernährung auf unsere Körperfunktionen wirken. Über das Blut gelangen Duftstoffe auch zum Herzen und in andere Organe – die Wissenschaft steht hier noch auf recht unbekanntem Terrain und macht laufend neue Entdeckungen. Beispielsweise nutzt man synthetischen Sandelholzduft mit einer positiven Wirkung auf die Wundheilung und das Haarwachstum.

Erst kürzlich wurde herausgefunden, dass selbst Tumorzellen Duftrezeptoren besitzen – erstaunlicherweise sogar mehr als gesunde Zellen. Auf welche Duftstoffe die Tumorzellen reagieren, ist Gegenstand zahlreicher Forschungen – bisher hat man ca. 20 Prozent davon entschlüsseln können. Im Falle von Leberkrebszellen wirkt zum Beispiel Zitrusduft auf das Wachstum hemmend. Mit der Herausforderung, entsprechende Duftstoffe in ausreichender Dosierung zu im Körperinneren liegenden Zellen zu bringen, eröffnen sich für die Zukunft ganz neue, schonende Wege der Krebstherapie.

DUFT UND GEDÄCHTNIS

Eine im Januar 2020 veröffentlichte Studie der Uni Freiburg legt den Schluss nahe, dass Düfte auch beim Lernen unterstützen. Eine Gruppe von Schülern wurde beim Vokabellernen mit Rosenräucherstäbchen beduftet (ohne sie anzuzünden). Derselbe Duftreiz wurde dann auch in der Nacht gesetzt. Neben der großen Wichtigkeit von ausreichendem Schlaf zeigte die »Räucherstäbchen-gruppe« deutlich bessere Testergebnisse als eine Vergleichsgruppe. Das Aroma selbst ist aber austauschbar und muss nicht unbedingt Rose und auch kein Räucherstäbchen sein.

Um die Wirkung auf die Arbeit mit dem Stövchen zu übertragen, empfehlen wir vor allem anhaltende, raumfüllende Düfte, die in weiterer Folge auch die Konzentration steigern. Hier scheinen uns vor allem Lavendel, Zimt, Lorbeer oder Johannisbeerholz gut geeignet zu sein. Während des Lernens und nochmals kurz vor dem Einschlafen kann eine solche Räucherung helfen, »Gepauktes« in den Langzeitspeicher zu bringen. Tagsüber kann der Duft von Kalmus, Ingwer und Rosmarin die Konzentration fördern und das Gedächtnis unterstützen. Wegen ihrer anregenden Wirkung sind diese jedoch für eine Abendräucherung nur bedingt geeignet.



DUFTRAINING – MIT RIECHEN ZU MEHR GENUSS UND LEBENSFREUDE

Die Empfindlichkeit von Riechrezeptoren wird zum Teil vererbt, aber das Riechen selbst ist ein Sinn, den man trainieren kann. Da wir mit unserem Geschmackssinn auf der Zunge nur süß, salzig, sauer, umami und bitter unterscheiden können, ist bereits beim Essen der Geruchssinn dafür ausschlaggebend, ob uns Speisen schmecken oder nicht. Eine zu starke Aromatisierung lässt den Sinn eher verkümmern – wie einen Muskel, dem man keine Herausforderung bietet. Statistisch gesehen nimmt das Geruchsvermögen ab einem Alter von etwa 60 Jahren immer stärker ab (bei Männern früher als bei Frauen). Spätestens zu diesem Zeitpunkt – aber natürlich schon viel früher, auch bei Kindern und Jugendlichen – kann ein bewusstes Riechtraining die Duftwelt und damit auch den Genuss beim Essen um einiges bunter machen.

WISSENSWERTES

Um den Mehrwert unseres Riechens praktisch auszuprobieren, empfehlen wir, sich beim Kauen einer Speise einmal kurz die Nase zuzuhalten. Erst wenn man sie wieder öffnet, kommt tatsächlich Fülle ins Spiel.

Dufttraining in der Praxis

- Nehmen Sie sich zweimal täglich ein paar Minuten Zeit und üben Sie sich im aktiven Riechen.
- Wählen Sie hierfür 4 bis 6 verschiedene Düfte – auf dem Stövchen bieten sich Kräuter, Gewürze & Co mit ihren natürlichen Dufterlebnissen besonders an. Auch in der Natur oder im Haus finden sich aromatische Quellen – eine Blume, Parfüm, verschiedenste Lebensmittel oder Gegenstände.
- Probieren Sie möglichst verschiedene Duftrichtungen – blumig, fruchtig, harzig, würzig ...
- Setzen Sie sich regelmäßig, aber nur kurzfristig besonderen Duftreizen aus. Eine »Dauerbeduftung« führt zur Gewöhnung und erzielt im Körper keine Effekte mehr.
- Nehmen Sie den Duft mit geschlossenen Augen und in Ruhe wahr. Beobachten Sie, was der Duft auslöst, mit welchen Erinnerungen er verknüpft ist. Ein geistiges Visualisieren und Benennen kann die Wirkung noch verstärken.
- Auch wenn Sie den Eindruck haben, den Duft nicht »richtig« wahrzunehmen, oder kaum etwas davon riechen, sollten Sie nicht aufgeben und weiterhin trainieren. Damit wird das Gehirn angeregt, sich wieder neu zu vernetzen.
- Erweitern Sie Ihr Training: Erinnern Sie sich auch ohne Duftquelle immer wieder einmal an Situationen und ihre spezielle Duftnote. Wie riecht es nach einem Sommerregen oder welches Aroma verströmen frisch gebackene Kekse?