

Eine Nase voll Harmonie

Im Kräuterdorf Irschen zaubert Hildegard Kranabetter feinste Räuchermischungen für die richtige Energie im Leben. Eine davon stellt sie hier genauer vor.

FOTOS: Daniel Waschnig Photography



R

äuchern bedeutet, sich zu erinnern“, erklärt Hildegard Kranabetter, Kräuterpädagogin im Kräuterdorf Irschen. Es ist ein Satz, der einen in seinen Bann zieht, mit auf eine gedankliche Reise nimmt und einem gleichzeitig zahllose Interpretationen offenlässt. Ganz ähnlich ist es mit dem Räuchern selbst: „Das Räuchern geht über den Geruchssinn direkt in unser limbisches System – den Sitz unserer Emotionen und unseres Gedächtnisses“, erklärt die Expertin und Mutter von drei erwachsenen Kindern. „Das bedeutet, es streift direkt das Zentrum unseres Wohlbefindens – den Sitz unserer Seele, wenn Sie so wollen. So kann das Räuchern beispielsweise die ganze Gefühlswelt beruhigen oder uns an längst vergessene Momente in unserem Leben erinnern.“

Für lange und gemütliche Abende ...

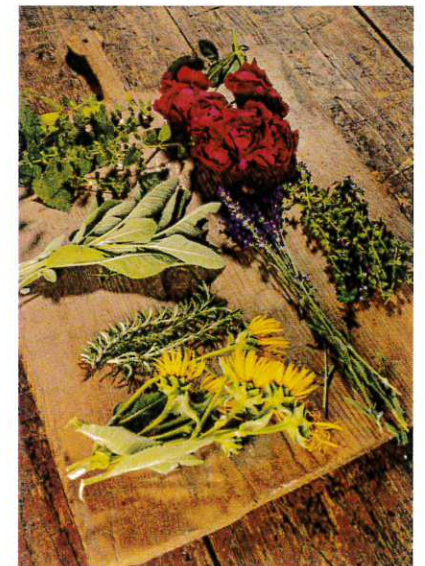
Für die Kräuterpädagogin steht fest: „Mit dem Räuchern kann man viel bewirken.“ Erlaubt ist dabei, was gefällt: „Oft sehe ich einfach nur eine Pflanze im Kräutergarten, die mich an diesem Tag besonders

anspricht. Dann räuchere ich einfach und schaue, was passiert.“ Natürlich gibt es auch erprobte Kräutermischungen, die gewünschte Effekte erzielen. Heute bereitet die Kräuterpädagogin ein Räucherwerk für eine harmonisierende Stimmung zu. Die Bestandteile sind Rosmarin zum Lösen und Loslassen, Melisse und Lavendel zur Beruhigung, Salbei für das Zentrieren, Thymian zur Abtötung von Keimen, Rose für Harmonie und Liebe, Alant für die Lebensfreude und Weihrauch zur Stärkung. Ausprobieren kann es jeder selbst: „Alle Kräuter gibt es im ausgesuchten Kräuterhandel, aber auch in der Natur zu finden“, so Hildegard Kranabetter. Ihre Tipps: „Am besten abgetrocknete Kräuter sammeln, dann trocknen und vor dem Mischen für zwei Tage einfrieren – das tötet eventuell vorhandenes Ungeziefer ab. Die Kräuter können dann gegebenenfalls noch zerkleinert werden.“ Wer also einen harmonischen Abend plant und Energie schöpfen möchte, hat hier die perfekte Anleitung. Nachmachen empfohlen! ●

Rezept

Kräutermischung
(zu gleichen Teilen)

Rosmarin
Melisse
Salbei
Lavendel
Thymian
Rosenblüten
Alant (1/2)
Weihrauch (1/2)



Hildegard Kranabetter lässt sich beim Kräutersammeln auch einfach von ihrem Bauchgefühl inspirieren.



Mit dem Kelag-PlusClub 10% auf alle Bücher im Kräuterhaus oder in der Kräuterwerkstatt Irschen sparen. plusclub.at/kraeuterdorf

