

CHRISTINE FUCHS
CAROLINE MAXELON

Räuchern

mit Weihrauch und
heimischen Harzen

MYTHOS
DUFT
WIRKUNG

KOSMOS

INHALT



DIE WELT DES RÄUCHERNS

- Weihrauch und andere Harze 6
- Echter Weihrauch – der Duft der Düfte 10
- Die Heimat des Weihrauchs 12
- Heimische Harze – ein Geschenk der Wälder 22



DIE GESCHICHTE DES RÄUCHERNS

- Zum Wohl von Seele & Körper: Räuchern mit Weihrauch 30
- Weihrauchkunde der letzten Jahrtausende 34
- Opfer, Rituale & Zeremonien 38
- Weihrauch in unserer Zeit 44
- Die Welt der heimischen Baumharze 50
- Räuchern mit heimischen Harzen 62
- So funktioniert Räuchern 64

WEIHRAUCH UND HEIMISCHE HARZE IM PORTRÄT

- Weihrauch von der arabischen Halbinsel 68
- Weihrauch aus Afrika 76
- Weihrauch aus Asien 85
- Harze von heimischen Bäumen 88



ZU GUTER LETZT

- Räuchermischungen mit Weihrauch 104
- Räucherungen mit Harzen heimischer Nadelhölzer 110
- Die Handelsnamen des Weihrauchs 116
- Zum Weiterlesen 118
- Informationen im Internet 119
- Bezugsquellen 119
- Register 120
- Porträt der Autorinnen 124







Die Welt des Räucherns

Kaum ein Duft ist so unverwechselbar und zieht uns so magisch an wie der des Weihrauchs. Sein Pendant findet er in den Harzen unserer heimischen Nadelbäume. Beide stammen aus verschiedenen Welten – dem Orient und Nordafrika sowie Europa –, doch sie führen uns gleichermaßen mit ihrem aromatischen Rauch in die Welt der Spiritualität, ob bei Ritualen und Zeremonien oder zum Zweck der Heilung.

WEIHRAUCH UND ANDERE HARZE

URZEITLICHE STOFFE MIT VIELFÄLTIGER WIRKUNG

Spätestens seit wir als Kind im Wald begeistert in die aromatische klebrighoniggelbe Masse an einem Baumstamm gefasst haben, ahnen wir, welche Faszination natürliche Harze auf uns ausüben können. Der Freude an dem betörenden Duft folgte jedoch rasch Ernüchterung, denn die Substanz hielt sich äußerst hartnäckig an den Fingern. Außer an diesen Wohlgeruch erinnern sich viele Menschen heute auch wieder an die Heilkraft Harz spendender, einheimischer Bäume: Wir lehnen uns zum Auftanken von Energie an die kraftvollen Stämme, bereiten aus Knospen, Nadeln und dem ätherischen Öl Tinkturen zu, stellen Schmuck aus Holz her und verarbeiten Harz zu Salben und zu Räucherwerk für Reinigung, Heilung und Rituale. Schon unsere Ahnen haben diese Schätze aus heimischen

Naturbelassenes Harz, direkt von Bäumen in unseren heimischen Wäldern gesammelt

Wäldern, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unterstützen, sehr geschätzt.

Im Bewusstsein präsenter ist jedoch das Harz der verschiedenen Arten des Weihrauchbaumes (*Boswellia*). Es ist seit Jahrtausenden quasi weltweit bekannt. Wir begegnen ihm beim sonntäglichen Kirchengang und wissen um seine fantastischen Heilerfolge in der Naturheilkunde. So ließ der Weihrauch seine heimischen Kollegen weit hinter sich zurück. Sowohl die einheimischen Harze als auch die der *Boswellia*-Arten verdienen jedoch gleichermaßen Aufmerksamkeit, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen: Weih-





rauch ist heute immer begehrt, weil das Interesse am Räuchern immer mehr zunimmt. Allerdings herrscht, wenn es um dieses Harz aus dem Orient geht, auch viel Verwirrung – aufgrund seiner unterschiedlichen Herkunftsländer, den verschiedenen Arten und den fast unübersichtlichen Qualitätsstufen. Mit diesem Buch wollen wir das ändern. Gleichzeitig dürfen die heimischen Harze unserer Meinung nach durchaus gleichziehen mit dem »Einwanderer« aus dem Orient, denn sie verfügen über ein enormes Wirkungsspektrum und lassen sich beim Räuchern äußerst vielfältig einsetzen. Und sie haben den Vorteil, dass wir sie – natürlich mit der gebotenen Achtsamkeit – vor unserer Haustür selbst sammeln können.

Weihrauch in all seiner Vielfalt fasziniert die Menschen seit Jahrtausenden. Über die legendäre Weihrauchstraße kam er bis in unsere Breitengrade.

WAS SIND HARZE?

Was allgemein als Harze bezeichnet wird, sind natürliche Ausscheidungsprodukte von Bäumen aus verschiedenen Pflanzenfamilien, auch Exsudate (lateinisch *exsudare* = *ausschwitzen*, *abfließen*) oder sekundäre Pflanzenstoffe genannt. Sie entstehen als Umsetzungs- bzw. Oxidationsprodukte



Frischer Harzfluss an dem abgesägten Stamm einer Weiß-Kiefer

der ätherischen Öle in der Harz führenden Schicht des Baumes, dem Kambium. Harze unterscheiden sich in Konsistenz und Duft sowie in der Form und Größe der Tropfen je nach Art und Alter des Baumes. Von Tropfen- und Tränenform bis zu stalaktitischer oder knollenförmiger Gestalt ist alles zu finden. Die Farben umfassen sämtliche Töne von fast Weiß, Gelb, Braun, Grau, Schwarz, Rot bis Hellorange oder Hellgrün. Die Konsistenz reicht von fest, halbfest, spröde oder zäh bis hin zu klebrig.

Je nach ihren Eigenschaften lassen sich Harze drei Gruppen zuordnen – den gewöhnlichen Harzen, den Balsamen sowie den Gummiharzen.

- **Gewöhnliche Harze** lösen sich in Alkohol und Ölen, jedoch nicht in Wasser. Zu ihnen zählen beispielsweise Räucherharze exotischer Bäume wie zum Beispiel Benzoe, Copale, Dammar, Drachenblut, Elemi, Guajak, Mastix, Sandarak sowie die Harze unserer einheimischen Nadelbäume.
- Unter **Balsamen** versteht man gewöhnliche Harze, die sehr reich an ätherischen Ölen sind und eine Konsistenz ähnlich dickem Sirup haben. Beispiele sind Peru- und Tolubalsam, jedoch auch Tannen- und Lärchenharz.
- **Gummiharze** (*Gummi resinae*) wiederum sind ein Gemisch aus Harz, Gummi und Wasser, das auch als Harzemulsion bezeichnet wird. Sie unterscheiden sich von gewöhnlichen Harzen nur durch den Gehalt an Gummi und stellen ein Bindeglied zwischen Harzen und Balsamen dar. Gummiharze entstehen aus dem Milchsaft, den sehr viele Pflanzen und vor allem die Balsambaumgewächse (*Burseraceae*) und der zu ihnen gehörende Weihrauchbaum enthalten. Wenn dieser Saft aus der Baumrinde austritt, erhärtet er sehr rasch in Form von Tropfen oder Tränen. Anders als gewöhnliche Harze werden Gummiharze in Wasser weich, lösen sich aber nicht auf. Beide Harztypen schmelzen bei hoher Temperatur bzw. verbrennen mit einer Flamme. Außerdem faulen sie

nicht. Zu den Gummiharzen zählen unter anderem die Absonderungen von Doldenblütlern wie Stinkasant (*Asa foetida*), auch Teufelsdreck genannt, Galbanum oder Mutterharz (*Ferula galbaniflua*) sowie Myrrhe (*Commyphora myrrhae*) und ihre verwandten Arten. Auch die verschiedenen Weihrauch-Arten zählen zu dieser Gruppe. Ihre Harze werden Olibanum genannt (S. 18).

Für den Baum hat das Harz eine vergleichbar wichtige Aufgabe wie Blut und Lymphe beim Menschen: Es transportiert wichtige, heilkräftige Stoffe in fast alle seine Teile. Doch es gibt auch Baumarten mit nur sehr spärlich fließendem Harz wie zum Beispiel den Wacholder oder solche, die gar kein Harz produzieren wie die meisten heimischen Laubbäume. Nur einige Obstbäume sondern vermeintliche Harztropfen ab. Sie sind aber keine Harze, sondern zählen als eine weitere Kategorie zu den sogenannten Gummen, die sich in Wasser ganz auflösen (S. 23).

Als Speicherplatz für die kostbare Substanz dienen Harzkanäle, und nur in ihnen wird Harz auch gebildet. Sie verlaufen längs und quer zum Stamm und sind miteinander vernetzt. Erst wenn der Baum angeritzt, angeschlagen oder auf andere Weise verletzt wurde, tritt das zuerst meist durchsichtige, honigähnliche und anfangs sehr dünnflüssige Harz aus. Mit der Zeit wird es zähflüssig und nach einer gewissen Zeit schließlich hart. Unter dieser schützenden Schicht bildet sich neue Rinde. Der Baum schließt seine Wunde mit dem Harz, um sich zu heilen und vor Keimen zu schützen. Es wirkt also wie ein Wundbalsam. Diese Bedeutung und Wirkung der Harze macht sich die Naturheilkunde seit Menschengedenken zunutze.

Großer, außergewöhnlicher Tropfen am Stamm einer alten Fichte. Bei Verletzungen kann Harz in erstaunlichen Mengen ausgeschieden werden.



ECHTER WEIHRAUCH – DER DUFT DER DÜFTE

EINE PFLANZENGATTUNG MIT POTENZIAL

Der Inbegriff des Weihrauchs ist das Harz der verschiedenen Arten des Weihrauchbaumes. Diese bilden die Gattung *Boswellia* und gehören zur Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*). Sie wachsen als Baum oder Strauch und werden 3–5 Meter hoch, in Ausnahmefällen auch höher. Balsambaumgewächse zeichnen sich durch eine Besonderheit aus: Sie produzieren intensiv duftende Gummiharze, die sie bei Verletzungen absondern. Diese Substanzen unterscheiden sich in Geruch, Konsistenz, Gummianteil und Farbe von anderen pflanzlichen Harzen. In der Trockenzeit sind die Äste der Weihrauchbäume fast kahl. Ins Auge sticht die aschfarbene papierartige Rinde, die großstückig abblättert, schließlich abgeworfen wird und dann wieder nachwächst. Die sternförmigen, fünfzähligen Blüten sind in Rispen angeordnet und sind weiß bis hellgelb oder zartrosa gefärbt. Sie entwickeln sich im Winter zwischen Januar und März, im Frühsommer erscheinen die beerenartigen, runden Steinfrüchte.

Da die Harze der verschiedenen Weihrauchbäume unterschiedliche Eigenschaften haben, ist ein Überblick über die einzelnen Arten hilfreich. Dabei lohnt es sich, auf die wissenschaftlichen Namen zu achten. Nur so ist eine eindeutige Zuordnung möglich.

- Die wichtigsten Arten für Räucherliebhaber sind *Boswellia sacra* und *Boswellia carterii*. Beide Namen werden auch als Synonyme verwendet – die Wissenschaft ist sich noch nicht einig, ob es sich um zwei verschiedene oder um eine Art handelt. *B. carterii* ist zudem auch als *B. undulato crenata* bekannt. Wenn es ums Räuchern geht, werden beide Arten jedoch getrennt behandelt, da sie sich in Duft und Wirkung unterscheiden. Bei uns sind beide als Arabischer Weihrauch im Handel. Herkunftsländer sind der Oman, Jemen und auch Somalia.
- Aus dem Jemen stammen noch weitere für das Räuchern bedeutende Arten – *Boswellia socotrana*, *B. elongata*, *B. bullata* und *B. ameero*.

- Aus Somalia kommt außer *Boswellia carterii* noch *B. frereana*, auch afrikanisches Elemi genannt.
- Äthiopien liefert Harze der Weihrauch-Arten *Boswellia rivae*, *B. papyrifera* sowie *B. neglecta*. Letzterer kommt auch in Kenia vor.
- Aus den westafrikanischen Ländern Kamerun, Burkina Faso und Senegal stammt das Harz der Art *Boswellia dalzielli*.
- Indien ergänzt das Weihrauch-Sortiment mit *Boswellia serrata*.
- Quasi als Außenseiter wird der Weihrauch aus Tibet geführt, er stammt vom Salbaum (*Shorea robusta*) aus der Familie der Flügelfruchtgewächse.



Der Weihrauchbaum entwickelt zwischen März und April wunderschöne Rispen mit sternförmigen Blüten.

Es gibt noch weitaus mehr *Boswellia*-Arten, die jedoch im Räucherhandel nicht zur Verfügung stehen und von denen auch kulturell nichts überliefert oder bekannt ist.

Im Folgenden bezeichnen wir die verschiedenen Weihrauch-Arten der Einfachheit halber als Weihrauch und ihre Harz-Varianten aus unterschiedlichen Ländern und deren Regionen als Sorten, auch wenn dies nicht der botanischen Bezeichnung im Sinne von Zuchtsorten entspricht.

NICHT VERWECHSELN

Deutsche Pflanzennamen können trügerisch sein. So entsteht manchmal Verwirrung durch den in Europa als »Weihrauch« bekannten Harfenstrauch (*Plectranthus forsteri* syn. *P. coleoides*). Er ist als Balkon-, Hänge- und Beetpflanze beliebt und sein Duft erinnert entfernt an den Geruch von Weihrauchharz. Botanisch ist er jedoch eine andere Pflanzenart als der Weihrauch und nicht als Räucherwerk bekannt bzw. gebräuchlich.

Der Rosen-Weihrauch (*Iboza species*) wiederum ist eine einfach zu ziehende Zimmerpflanze, deren Blätter intensiv duften und sich sogar zum Räuchern verwenden lassen. Dazu trocknet man sie schnell, damit sie ansehnlich bleiben und nicht braun werden. Die Pflanze hat jedoch ebenfalls nichts mit dem echten Weihrauch zu tun.

DIE HEIMAT DES WEIHRAUCHS

BOTSCHAFTER DES ORIENTS

Zum historischen Weihrauchland gehört der sogenannte Dhofar. Das fruchtbare Küstengebiet im Süden des Omans ist in den Sommermonaten vom alljährlichen Monsun geprägt. Er beschert dem Küstenstreifen in dieser Zeit eine überbordende Vegetation. In den an die Küste anschließenden nördlichen Ausläufern des Dhofar-Gebirges findet der Arabische Weihrauch (*Boswellia sacra*) mit seinem hohen Anspruch an Klima und Bodenverhältnisse seinen natürlichen Lebensraum. Sämtliche Versuche, ihn in anderen Regionen – mit Ausnahme des benachbarten Jemen und Teilen Somalias – zu kultivieren, sind gescheitert, denn nirgendwo fühlt er sich wohler als dort. Die von ihm bevorzugten Bedingungen sind ex-

Der Oman besinnt sich wieder auf eines seiner wichtigsten Kulturgüter: Weihrauch wird – wie hier – in großen Plantagen kultiviert.





WO WEIHPRAUCH WÄCHST

Weihrauch ist von Teilen Afrikas über Arabien bis nach Indien zu Hause. Dort wächst er in folgenden Regionen:

- **Arabien:** im Süden des Omans im Gebiet Dhofar sowie im Jemen im Gebiet Hadramaut und auf der Insel Sokotra
- **Afrika:** am Horn von Afrika in Somalia, Äthiopien und Eritrea sowie im Sudan, in Kenia und im Senegal, in Kamerun und in Burkina Faso
- **Indien:** in den Trockengebieten, in der Punjab-Region sogar bis nach Pakistan



trem selten zu finden: Es ist die Kombination eines extremen Trockengebietes mit großer Hitze, äußerst geringen Niederschlägen, jedoch ausreichend Sickerwasser aus Wasser führenden Sedimentschichten in einer sehr kargen Landschaft zwischen Felsen und Klippen – und das möglichst auch noch in Regionen in 500–1500 Metern Höhe. Deswegen sind die im Dhofar-Gebirge herrschenden Klimaverhältnisse mit den alljährlichen Monsunregenfällen während der Sommermonate eine ideale Heimat für den Weihrauchbaum. Zu bestimmten Jahreszeiten benötigt er nämlich etwas Feuchtigkeit. Der Monsun wird zwar vom Gebirge aufgehalten, die dahinter liegenden Weihrauchgebiete profitieren jedoch von der höhe-

ren Luftfeuchtigkeit in Form von Tau, Nebel oder Nieselregen. Ähnliche Bedingungen gibt es nur noch im somalischen Küstengebirge dank des Nordostpassats im Winter und vor allem dank des Südwestmonsuns im Sommer, die zwischen Juli und September für kurze Regenfälle sorgen.

DIE ERNTE - EIN LANGWIERIGER PROZESS

Die Ernte des kostbaren Harzes erfolgt durch Einritzen der Baumrinde mit einem traditionellen, messerähnlichen Werkzeug, im Oman Mengaf, Manqaf oder auch Minqaaf genannt. Die leicht abgerundete Klinge hat den idealen Winkel, um die Harz führende Schicht des Baumes, das Kambium, zu treffen. Dazu ist jedoch Geschick und Erfahrung nötig, denn der Schnitt darf nur wenige Millimeter tief und auch nicht mehr als 5–8 Zentimeter lang sein. Der Abstand von einer Ritzstelle zur nächsten sollte eine Elle, also rund 50 Zentimeter betragen.

Wer diese Vorgaben missachtet, wird das gewünschte Ergebnis – eine reiche Harzernte – nicht erreichen: Wird nicht tief genug eingeritzt, reduziert sich die austretende Harzmenge. Ist der Schnitt dagegen zu tief, werden die Gefäße des Baumes verletzt, was wiederum sein Wachstum beeinträchtigen kann.

Aus den richtig gesetzten Einschnitten jedoch quillt das Harz förmlich durch die Rinde – wie eine Art weißer Milchschaum, der an der Luft trocknet und sich zum Harz verhärtet.

Die ersten Schnitte werden mit dem Beginn des Sommers gesetzt, nämlich Ende März/Anfang April, und zwar pro Baum 10–30 Einritzungen. Das Harz ist in der Sommerhitze besonders fließfähig und tritt in Tropfen-, Tränen- oder Stalaktitenform hervor. Diese klebrig-milchige Flüssigkeit erstarrt an der Luft und verfärbt sich mit weißlichen, gelblichen oder rotbraunen Farbnuancen. Die erste Lese gilt jedoch als minderwertig und wird üblicherweise nach der Ernte weggeworfen. Sie können sich das so vorstellen, als ob der Baum einige Zeit be-

Omanisches »Mengaf« oder »Manqaf«, das Werkzeug für die Weihrauchernte

