

## Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 20

#### Räuchern mal anders – Selbstgemachte Duftkerzen zum Jahreswechsel

In der Zeit zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar ist für viele die Zeit des Wandels und des Neubeginns, der Reinigung und der Besinnung. In dieser Zeit, der Zeit der Rauhnächte, ist das Räuchern ein weit verbreiteter Brauch. Man räuchert, um Haus und Bewohner vor Unheil zu schützen und von „bösen Geistern“ zu befreien. Wir können die Zeit der Rauhnächte nutzen, um das vergangene Jahr abzuschließen, uns auf das neue Jahr vorzubereiten und unseren Liebsten Schutz zu wünschen. Dazu werden getrocknete Heilpflanzen in Räucherschalen durch die Zimmer des Hauses getragen. Durch das Räuchern werden die Duftstoffe und Ätherischen Öle der (Heil-)Kräuter freigesetzt. Die dadurch entstehenden Gerüche können psychisches und physischen Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Eine wohlriechende Alternative sind selbstgemachte Duftkerzen. Eine Bastelanleitung für zuhause finden Sie hier:

#### Dazu benötigt man:

- Wachsreste oder Kerzenstumpen
- Kerzendocht
- hitzebeständiges Glas
- getrocknete Heilkräuter
  - z.B. Thymian oder Salbei (wirken reinigend)
  - Lavendel und Anis (für Harmonie und Liebe)
  - Rosmarin (spendet Kraft und Erkenntnis)
  - Lorbeer (wirkt beruhigend)
  - Wacholder (soll für positiven Einfluss sorgen)



Bildnachweis: Kövi/Kneipp-Bund

#### Und so funktioniert´s:

Die Wachsreste in einem Wasserbad schmelzen. Die Kräuter hacken oder mahlen und unter die Wachsmasse mischen. Den Docht mittig in das Glas halten, vorsichtig mit der flüssigen Wachsmasse füllen und ganz auskühlen lassen.