



Ätherische Öle in der Bibel

Einführung in die Aromatherapie

Was sind ätherische Öle?

- **Das „Wesen“ der Pflanze:** Gemenge aus Hunderten flüchtigen, organischen Verbindungen (Terpene, Ester, Alkohole etc.), die von Pflanzen zum Schutz vor Fressfeinden, zur Abwehr von Krankheiten oder zur Anlockung von Bestäubern gebildet werden.
- **Gewinnung:** Hauptsächlich durch Wasserdampfdestillation von Pflanzenmaterial oder Kaltpressung (bei Zitrusfrüchten).

Wirkungsweise im menschlichen Körper

- **Über den Geruchssinn (Olfactory System):** Duftmoleküle gelangen über die Nase direkt ins limbische System im Gehirn – das Zentrum für Emotionen, Erinnerungen und Hormonsteuerung. Die Wirkung erfolgt unmittelbar, ohne Verstandesfilter.
- **Über die Haut und Atemwege:** Reinsubstanzen gelangen über die Haut/Schleimhaut in die Blutbahn und wirken gezielt auf Organe, Gewebe und das Nervensystem.

Grundlegende Anwendungen

- **Inhalation:** Duftlampe, Diffuser, Riechstift oder direkt aus den Händen.
- **Körperliche Anwendung:**
 - Als Einreibung oder Massageöl (immer verdünnt in einem fetten Pflanzenöl wie Mandel- oder Jojobaöl) oder als Wickel/Auflage.
- **Oral:** als Aromamedikament oder zum Aromatisieren von Speisen und Getränken.
- Der sicherste und beste Ort für das Auftragen von ätherischen Ölen sind die **Fußsohlen** und die **Handflächen** - gerade wenn man noch unerfahren mit der Wirkung der Öle ist.
 - Da die Haut an Fußsohlen und Handflächen sehr durchlässig ist, braucht man nur kleine Mengen ätherischen Öls (1-2 Tropfen), um eine gute Wirkung zu erzielen.
 - Diese Art der Anwendung bringt folgende Vorteile:
 - Die Hautbeschaffenheit erlaubt einen schnellen Transport der Öle in jede Körperzelle.
 - Die Reflexzonen des Körpers liegen an Fußsohlen und Handflächen, d.h. Sie können über diese Bereiche auf den ganzen Körper einwirken
 - Die verbleibenden Reste auf der Handinnenfläche oder an den Fingern, können Sie nach der Anwendung auch gut am Ohr einkneten, da wir dort weitere Reflexzonenpunkte besitzen.
 - Vorsicht: Ätherische Öle nie ins Ohr geben, immer nur außen auftragen und einmassieren!

Bibelöle

Narde (Nardostachys jatamansi)

- **Biblischer Bezug:** Das kostbare Öl der Salbung (z. B. Salbung Jesu durch Maria von Bethanien, Joh 12). Symbol für Hingabe, Ehre und Vorbereitung auf große Übergänge.
- **Wirkung & Anwendung:** Starker Erdungsduft, beruhigt das Nervensystem zutiefst, löst seelische Anspannung, Herzklopfen und Angst.

Weihrauch (Boswellia carterii / sacra)

- **Biblischer Bezug:** Eines der Gaben der Weisen aus dem Morgenland (Mt 2). Symbol für das Gebet, das zum Himmel steigt, und die Verbindung zum Göttlichen.
- **Wirkung & Anwendung:** Entzündungshemmend (auch auf Atemwege und Haut), vertieft die Atmung, wirkt stark meditativ, zentrierend und erhebt den Geist.

Myrrhe (Commiphora myrrha)

- **Biblischer Bezug:** Ebenfalls Gabe der Weisen; verwendet bei der Einbalsamierung und Wundversorgung. Symbol für Sterblichkeit, Heilung und Schutz.
- **Wirkung & Anwendung:** Stark hautregenerierend, wundheilend, antiseptisch. Seelisch gibt Myrrhe Struktur, Erdung und schützt die eigene Aura.

Zeder (Cedrus atlantica / libani)

- **Biblischer Bezug:** Die Libanon-Zeder steht in der Bibel für Stärke, Würde, Standhaftigkeit und Unvergänglichkeit (z. B. Bau des Salomonischen Tempels).
- **Wirkung & Anwendung:** Stärkt das Rückgrat und das Selbstvertrauen, wirkt entlastend auf die Atemwege (schleimlösend) und beruhigt bei Überforderung.

Zypresse (Cupressus sempervirens)

- **Biblischer Bezug:** Symbol für das ewige Leben und Trost im Trauerfall. Holz für den Tempelbau und Musikinstrumente.
- **Wirkung & Anwendung:** Fokussierend, strukturierend, hilft beim Loslassen und Übergängen. Gefäßtonisierend und entstauend auf körperlicher Ebene.

Myrte (Myrtus communis)

- **Biblischer Bezug:** Symbol für Frieden, Neuanfang, Reinigung und Segen (z. B. bei Nehemia / Laubhüttenfest).
- **Wirkung & Anwendung:** Sanft klärend für die Atemwege (besonders auch für Kinder gut geeignet), reinigt die Raumatmosphäre, schenkt seelische Frische und Zuversicht.

Stichworte zu den Aromaölen

- **Galbanum:** Erdend, krampfösend, tiefenentspannend, hautregenerierend
- **Myrrhe:** Wundheilend, entzündungshemmend, antiseptisch, antimykotisch, Schleimlösend, entkrampfend
- **Myrte:** Klärend, schleimlösend, hautberuhigend, harmonisierend
- **Narde:** Nervenberuhigend, schlaffördernd, erdend, hautpflegend
- **Rose:** Herzwärmend, ausgleichend, zellregenerierend, schmerzlindernd, angstlösend, Schwellenöl
- **Weihrauch:** Entzündungshemmend, zellschützend, seelisch klärend, immunstärkend

- **Zeder:** Stärkend, insektenabweisend, lymphanregend, zentrierend
- **Zypresse:** Venenstärkend, abschwellend, krampflösend, raumklärend, Lymphfluss fördernd, antiallergisch

Ausklang

- **Die Brücke ins Heute:** Bibelöle zeigen, wie alt das Wissen um die Heilkraft von Pflanzendüften ist – sie verbinden Körper, Geist und Seele seit Jahrtausenden.
- **Anwendungstipp:** Eine einfache Mischung für die dunkle Jahreszeit (z. B. **Weihrauch + Zeder + Zypresse** im Diffuser) als Raumduft für Ruhe und Besinnung.

Anekdoten, ein passende Bibelzitate oder Rezeptideen

Narde (Nardostachys jatamansi)

Bibelzitat:

„Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihren Haaren ab; das Haus aber wurde vom Duft des Öls erfüllt.“

— Johannes 12,3

Anekdote / Hintergründe:

Nardenöl war im Antiken Rom und in Judäa ein extremes Luxusgut. Da die Pflanze im Himalaya (in Höhenlagen ab 3.000–5.000 Metern) wächst, musste die Wurzel über Tausende Kilometer über Handelsrouten nach Vorderasien transportiert werden. Ein Pfund Nardenöl entsprach damals etwa dem Jahreslohn eines Arbeiters. Marias Salbung war daher nicht nur ein Akt tiefer seelischer Hingabe, sondern auch ein enormes finanzielles Opfer.

Rezeptidee für den Alltag („Abendfrieden & Erdung“):

Anwendung: Körper- oder Fußöl zur tiefen Entspannung vor dem Schlafengehen.

Rezept:

- 50 ml Mandelöl (oder Jojobaöl)
- 2 Tropfen Narde
- 4 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Mandarine rot

Anwendungstipp: Abends die Fußsohlen oder den Brustbereich sanft damit einmassieren.

Weihrauch (Boswellia carterii / sacra)

Bibelzitat:

„Sie gingen in das Haus und sahen das Kind mit Maria, seiner Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gaben dar: Gold, Weihrauch und Myrrhe.“

— Matthäus 2,11

Anekdote / Hintergründe:

In der Antike war Weihrauch wertvoller als Gold. Der Harzrauch diente in den Tempeln dazu, das Gebet der Menschen symbolisch zum Himmel zu tragen. Medizinisch ist interessant, dass Weihrauchharz Boswelliasäuren enthält, die in der Naturheilkunde für ihre starken entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt werden. Der Duft bremst zudem eine zu schnelle, flache Atmung und führt automatisch in einen tieferen, ruhigeren Atemrhythmus.

Rezeptidee für den Alltag („Innere Mitte & Meditation“):

Anwendung: Duftmischung für den Diffuser / die Duftlampe.

Rezept:

- 3 Tropfen Weihrauch
- 2 Tropfen Zeder
- 2 Tropfen Orange

Anwendungstipp: Ideal bei der stillen Zeit, beim Gebet oder zum Durchatmen nach einem stressigen Tag.

Myrrhe (Commiphora myrrha)

Bibelzitat:

„Deine Gewänder duften nach Myrrhe, Aloë und Kassia.“

— Psalm 45,9

Anekdote / Hintergründe:

Myrrhe begleitet das Leben Jesu von der Wiege bis zum Grab: Als Geschenk der Weisen bei der Geburt (Mt 2,11), als betäubendes Getränk vor der Kreuzigung (Mk 15,23) und als Balsamierungsharz bei seiner Grablegung (Joh 19,39). Der Name stammt vom semitischen Wort *murr* ab, was „bitter“ bedeutet. Das zähe Harz schützt den Baum vor Verletzungen – genauso wirkt das Öl beim Menschen zentrierend, schützend und hautregenerierend.

Rezeptidee für den Alltag („Hautschmeichler & Schutzbalsam“):

Anwendung: Regenerierendes Haut- oder Lippenöl bei spröder, risseempfindlicher Haut.

Rezept:

- 30 ml Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl) oder Jojobaöl
- 2 Tropfen Myrrhe
- 3 Tropfen Weihrauch
- 2 Tropfen Palmarosa

Anwendungstipp: Bei rauer Haut an den Händen, Ellbogen oder Lippen leicht einklopfen.

Zeder (Cedrus atlantica / libani)

Bibelzitat:

„Der Gerechte gedeiht wie die Palme, er wächst wie die Zeder des Libanon.“

— Psalm 92,13

Anekdote / Hintergründe:

Die Libanon-Zeder war im Alten Orient das Symbol für Majestät, Würde und unumstößliche Stärke. König Salomo ließ das Holz der Zeder für den Bau des Ersten Tempels in Jerusalem verwenden, da das Harz des Holzes Insekten abwehrt und das Holz dadurch nahezu unverrottbar macht. Zedernöl stärkt sinnbildlich unser seelisches „Rückgrat“ in Zeiten von Unsicherheit.

Rezeptidee für den Alltag („Kraft & Rückgrat“):

Anwendung: Stärkendes Brust- oder Rückenöl bei Überforderung oder Erkältungswetter.

Rezept:

- 50 ml Sesam- oder Mandelöl
- 4 Tropfen Zeder
- 3 Tropfen Zypresse
- 3 Tropfen Bergamotte

Anwendungstipp: Entlang der Wirbelsäule oder auf dem Brustkorb sanft einmassieren.

Zypresse (Cupressus sempervirens)

Bibelzitat:

„Statt der Dornsträucher wachsen Zypressen, statt der Nessel Myrthen. Das geschieht zum Ruhm des Herrn, als ewiges Zeichen, das niemals vergeht.“

— Jesaja 55,13

Anekdote / Hintergründe:

Die Zypresse wächst schnurgerade gen Himmel und bleibt immergrün. Seit der Antike ist sie im Mittelmeerraum der Baum des Trostes, des Gedenkens und des Übergangs. Das Holz ist extrem widerstandsfähig. Der klare, holzig-frische Duft gibt Struktur, hilft beim Loslassen und wirkt wie ein „Filter“, der verbrauchte Gedanken wieder klärt.

Rezeptidee für den Alltag („Klarheit & Leichtigkeit für die Beine“):

Anwendung: Entlastendes Beinöl bei schweren Beinen oder als fokussierendes Raumspray.

Rezept (Beinöl):

- 50 ml Mandelöl
- 4 Tropfen Zypresse
- 3 Tropfen Wacholderbeere
- 2 Tropfen Zitrone

Anwendungstipp: Von den Füßen aufwärts Richtung Herz sanft einstreichen.

Myrte (Myrtus communis)

Bibelzitat:

„Geht auf die Berge und holt Zweige von Olivenbäumen, Ölbaumen, Myrthen, Palmen und anderen dicht Laubtragenden Bäumen, um Hütten zu machen, wie es geschrieben steht!“

— Nehemia 8,15

Anekdote / Hintergründe:

Die Myrte steht biblisch und historisch für Neuanfang, Frieden, Reinheit und Segen. Beim Laubhüttenfest (Sukkot) gehören Myrtenzweige bis heute zum festlichen Feststrauß (*Lulav*). Der Duft ist im Vergleich zu Weihrauch oder Myrrhe sehr klar, frisch und sanft. Er eignet sich hervorragend zur Reinigung der Raumatmosphäre und zur Befreiung der Atemwege.

Rezeptidee für den Alltag („Reinigung & Freies Atmen“):

Anwendung: Erfrischendes Raumspray für Zuversicht und freie Atemwege.

Rezept (Raumspray):

- 50 ml Bio-Alkohol (z. B. 70%iger Wodka/Weingeist) oder Rosenhydrolat
- 5 Tropfen Myrte
- 3 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Weihrauch

Anwendungstipp: In eine Sprühflasche geben, gut schütteln und vor dem Vortrag oder zu Hause im Raum versprühen.

Kleine Duft-Übungen für den Alltag

Narde

Gibt es Situationen oder Menschen, denen du vergeben möchtest, weil sie dich stark verletzt haben? Nimm das Fläschchen Nardenöl, und inhaliere den Duft der erdigen, würzigen Narde. Hole dir die Situation oder die Person, mit

der du im Unfrieden bist, vor dein geistiges Auge. Führe einen inneren Dialog, versetze dich auch in die andere Person hinein, und versuche, die Begebenheit durch deren Augen zu betrachten. Lasse ein Gefühl von innerem Frieden, Vergebung und Harmonie in diese Situation fließen. Sende der Person oder dem Ereignis und dir selbst Liebe und Vergebung, und spüre, wie sich ein angenehmes Gefühl von Wärme und Frieden in deinem Körper ausbreitet.

Weihrauch

Wenn du das Gefühl hast, von anderen Personen unerwünschte Energien aufgenommen zu haben und dich energetisch »befleckt« fühlst, nimm ein reinigendes Weihrauch-Bad. Mische hierfür 10-15 Tropfen Weihrauchöl z.B. in 2 EL Honig (alternativ 50 ml Sahne oder eine Handvoll Basensalz oder Natron), und gib es in das Badewasser. Steige mit dem Bewusstsein in die Wanne, alte Verbindungen und Anhaftungen abzuwaschen. Spüre nach dem Bad die tiefe Reinigung auf allen Ebenen.

Myrrhe

Verteile 1 Tropfen Myrrheöl im Nacken, wenn du das Gefühl hast, alles kontrollieren zu wollen. Inhaliere den Duft bewusst von der Hand, und lasse das Gefühl von Vertrauen durch dich hindurchziehen. Fühle, wie sich dicke Wurzeln aus deinen Fußsohlen tief im Inneren der Erde verankern und wie dein Kopf von einer Silberschnur nach oben gezogen und aufgerichtet wird. In diesem Zustand bist du gut geerdet, aber auch nach oben angebunden. Jetzt kannst du gestärkter Entscheidungen treffen.

Myrthe

In Zeiten großer Herausforderung, wenn du dich gestresst und überfordert fühlst, kannst du Folgendes tun: Nimm 1 Tropfen Myrtenöl in die Hand, energetisiere¹ es, und gib es anschließend auf das Halschakra (Kehlkopf) und auf den Rücken in Höhe des Sakralchakras². Spüre, wie Entspannung in deinen Körper einzieht. Das Auftragen auf die Chakras³ hat eine starke Wirkung auf das Hormonsystem. Wo laut der indischen Tradition die Energieräder/Chakras sind, befinden sich körperlich die Drüsen.

Zeder

Trage 1 Tropfen Zedernholzöl vor einem wichtigen Termin auf die Stirn auf, und inhaliere den Duft über deine Hände. Visualisiere den gewünschten Verlauf. Viel Erfolg damit!

Zypresse

Wenn du einen anstrengenden Tag hattest, an dem du viel stehen musstest und müde oder geschwollene Beine hast - trage mit etwas neutralem Öl 1-2 Tropfen Zypressenöl auf die Fußsohlen und Beine auf. Vielleicht kannst du die Beine hochlegen. Gute Entspannung!

Pfefferminze

Energetisiere 1 Tropfen Pfefferminzöl und drücke den Pfefferminz-Finger an den Gaumen. Reibe beiden Hände aufeinander und streiche damit deine Schläfen ab (nicht in die Augen kommen!). Streiche über deinen Nacken und mache dann eine Handinhalation. Das ist der perfekte Frische-Kick in deinem Alltag!

¹ Gib 1 Tropfen Aromaöl auf deine Handfläche und kreise mit dem Zeigefinger deiner anderen Hand im Öl. Jetzt ist das Öl von den Kraftzentren deiner Handfläche (Handchakren, auch die Wundmale Jesus) energetisiert.

² Das Sakralchakra befindet sich als zweites Haupt-Chakra auf Höhe der Hüftknochen, etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel, in Resonanz zu orangefarbenem Licht.

³ Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel im und werden außerhalb des Körpers verortet, haben also ebenso wenig wie die Seele einen organischen Sitz. Konkret werden mit Chakren die Verbindungsstellen zwischen Körper Energieleib des Menschen bezeichnet.

Übersicht: Wirkung von einigen ätherischen Ölen

Benzoe Onycha	Benzoeöl wirkt stresslösend und besänftigend auf unser Gemüt und unsere Nerven. Es gibt unserer Seele Wärme und Geborgenheit. Außerdem wirkt es harmonisierend auf unsere Beziehungen. <i>Bibelstelle: Sirach 24,15</i>
Galbanum	Das warm, würzig, harzig duftende ätherische Öl „Galbanum“ ist ein stark wundheilendes und entzündungswidriges Öl, das ganz besonders hilfreich ist bei Abszessen und Furunkeln. Auch bei eitrigen Pickeln und Akne kommt es zum Einsatz. Es wird in der Aromatherapie auch gerne als Zugabe für eine "Zugsalbe" verwendet, vor allem wenn es um tieferliegende Entzündungen mit Eiter geht. Wirkung: antiseptisch, leicht antispasmodisch, entzündungshemmend, kreislaufstimulierend, die Verdauung harmonisierend, hilfreich bei nervösen Anspannungen, bei der Narbenbehandlung sowie bei der Anregung von Leber und Galle, allgemein harmonisierend und ausgleichend, gut bei bakteriellen Hautproblemen. Bei Panikattacken wirkt es beruhigend und stressreduzierend. Emotional/spirituell fördert Galbanum das Vertrauen in die eigenen Gefühle und in die Intuition. Es erhöht das spirituelle Bewusstsein und die Qualität der Meditation. <i>Bibelstelle: 2. Buch Mose 30, 34-35</i>
Lavendel	Lavendel sorgt für Entspannung, hebt das seelische Wohlbefinden, Schafft Abhilfe bei Verspannungen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Krämpfen, Migräne, Insektenstichen, Verbrennungen, offenen Wunden, Atemwegserkrankungen und Hexenschuss. Wirkt zudem entgiftend, schmerzstillend und antiseptisch. Schlaffördernd und harmonisierend. Eine Pflanze mit großer Schutzwirkung, welche überall ein Ort des Wohlbefindens schaffen kann. Sie ist besonders für ihre beruhigende, entspannende Wirkung bekannt. Der „blaue Engel“ sorgt für Frieden und Harmonie, wirkt klärend bei Konflikten und besänftigt aufgewühlte Emotionen wie Ärger, Wut und Hysterie. Er löst außerdem Ängste und macht zuversichtlich. Lavendel ist das „Schweizer Taschenmesser“ unter den ätherischen Ölen. Man kann es auch pur einsetzen. <i>Kein Bibelbezug</i>
Myrrhe	Myrrhenöl ist besonders wirksam bei allen Arten von Hautentzündungen und -erkrankungen und Wunden, bei Insektenbefall und bei Erkältungskrankheiten. Zum Würzen des Weins wurde das Harz schon immer genutzt. Heute noch wird der griechische Retsina so hergestellt. Im alten Rom wurden die Weinkeller und die gereinigten Weinfässer mit Myrrhe ausgeräuchert, um den Wein länger haltbar zu machen. Myrrhe wurde zu allen Zeiten wegen ihrer antiseptischen, wundheilenden und mukolytischen Eigenschaften in Salben eingearbeitet und als adstringierende Substanzen eingesetzt. In der Kosmetik nutzt man Myrrhe gegen alternde Haut, bei Zahnfleischentzündungen wurde/ wird Myrrhentinktur verabreicht. Wie alle Harze schützt Myrrhenöl die Haut und heilt kleine Wunden. Wirkt krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, stabilisierend auf die Barrierefunktion des Darmes. Wunderbares Mittel zur Unterstützung von Magen-Darm-Störungen, bei Darmentzündung, Darpilzen, Durchfall, Krämpfe, Blähungen. <i>Bibelstellen: Esther 2,12 / Matthäus 2,11 / In Exodus 30,22-25 / Ester 2,12, Hoheslied 1,13 & 3,6 / Joh 19,39f</i>
Myrthe	Hilft bei Ohrenschmerzen, Infektionskrankheiten, Blasenentzündungen, Menstruationsproblemen, Keuchhusten und Asthma. Mit antiseptischer, schmerzlindernder, antirheumatischer, zusammenziehender Wirkung und verschafft Klarheit. <i>Bibelstellen: Nehemia 8, 15 & Jesaja 55,13</i>
Narde	Gleicht aus und sorgt für inneres Gleichgewicht. Löst emotionale Spannungen und schafft Harmonie. Hat eine entzündungshemmende, durchblutungsfördernde und krampflösende Wirkung. Hilft bei Einschlafstörungen, Nervenproblemen, Blutdruckschwankungen, Hautallergien, nervösen Verdauungsbeschwerden und Herz-Kreislauf- Problemen. Jesus wurde mit Narde gesalbt. <i>Bibelstelle: Johannes 12, 3</i>
Pfefferminze	Wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und krampflösend. Hilft bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Kopfschmerzen, Erkältung sowie Leber- Galle-Problemen. Schafft klare Sicht und Gedanken. Wirkt kühlend. <i>Kein Bibelbezug</i>
Rose	Es ist ein psychisch ausgleichendes Öl. Und es ist zudem ein „Schwellenöl“ bei lebensverändernden Situationen wie Geburt, Tod oder einer schweren Erkrankung. In der Psychotherapie wird es bei tiefsitzenden Problemen gebraucht, die „Sprachlosigkeit“ verursachen. Rosenöl wird bei körperlichen

	Beschwerden eingesetzt, die durch Angst ausgelöst wurden. Ferner kommt es bei Haut-Erkrankungen zur Anwendung. Dies Öl wird sehr gern in der Geburtshilfe und bei der Sterbebegleitung verwendet. Eines der teuersten ätherischen Öle (ca. 5 Tonnen Blüten für 1 Liter Öl). <i>Bibelbezug: Die Rose wird nicht direkt erwähnt, aber symbolisch oft mit Reinheit, Liebe und dem Göttlichen assoziiert.</i>
Sandelholz	Verfügt über abwehrstärkende, entzündungshemmende, antiseptische und ausscheidungsfördernde Eigenschaften. Gleicht aus und hilft so bei Stress, Schlaflosigkeit, Aggressionen Niedergeschlagenheit und Nervosität. Hilft bei Menstruationsstörungen, Hautproblemen, Hämorrhiden, Blasenentzündungen und Wasseransammlungen. Regt schöpferische und spirituelle Energien an. <i>Bibelstelle: Johannes 19,39-40</i>
Weihrauch	Wenn Menschen Angst haben, sich zwischen geistiger und irdischer Realität zu verlieren, können wir an die längerfristige Begleitung des verdünnten Weihrauchöls denken. Auch bei schmerzenden (körperlich) Narben, hilft Weihrauch bei der Aufarbeitung des Ereignisses, das diese Narben verursacht hat. Bei Verletzungen auf seelischer Ebene, hilft Weihrauch zuerst dort, bevor sich dann die körperlichen Narben entlastet zeigen können. Weihrauch hilft beim Abheilen körperlicher Folgen von Traumatisierungen, die seelisch-geistigen Hintergrund haben. Die Stärke des Weihrauchöls liegt in seiner beruhigenden Wirkung auf der psychischen Ebene. Wie alle Harze wirkt es zudem mukolytisch im Bronchialsystem sowie epithelisierend und regenerierend auf die Haut, insbesondere auf die Altershaut. Als Raumspray vermindert es die Keimbelastung der Raumluft. Es unterstützt auch die Wirkung von Gelenköl bei Arthrose/ Arthritis. Wirkung: antiseptisch, entzündungshemmend, zellverjüngend, stimmungsaufhellend, stärkend für das Immunsystem, entspannend für die Muskulatur. <i>Bibelstelle: Hoheslied 3, 6 & Matthäus 2, 11</i>
Zeder	In der Naturheilkunde findet Zeder Verwendung bei Haut- und Kopfhautproblemen, bei Muskel- und Gelenk- sowie bei Atemwegsbeschwerden. Wirkung: nervenberuhigend, stressreduzierend, kreislaufstärkend, schleimlösend, stärkend für die Atemorgane, regt den Lymphfluss an, antibakteriell, antifungal, desinfizierend, krampflösend, durchblutungsfördernd. <i>Bibelstelle: 1. Könige 9, 10-11</i>
Zitrone	Sorgt für Erfrischung, verbesserte Stimmung und Leichtigkeit. Verfügt über fieber- senkende, antibakterielle, entschlackende, blutreinigende und gefäßstärkende Wirkung. Schafft außerdem Abhilfe bei fettiger Haut, Infektionskrankheiten, Krampfadern, Rheuma und Arthritis. Reinigt zudem die Raumluft. <i>Kein Bibelbezug</i>
Zypresse	Die Zypresse zieht das Gewebe zusammen, hilft bei Venenbeschwerden und Hämorrhoiden. Wenn die Bronchiolen angeschwollen und verengt sind, hilft die Zypresse, die Gefäße zu stabilisieren, sodass das Volumen vergrößert wird, die Luft wieder besser durchkommt, und der Asthmatiker wieder besser Luft bekommt. Auch bei Heuschnupfen hilft sie, die ödematös angeschwollenen Gefäße zu stabilisieren. Ein antihistaminischer Effekt wurde ebenfalls festgestellt vor allem bei der Behandlung der Pollenallergie. Wirkung: Verbesserung des Lymphflusses, leberstärkend, bei Wasseransammlungen, zur Lymphreinigung, durchblutungsfördernd, gut bei Frostbeulen und Krampfadern, antibakteriell, antiinfektiös, antispasmodisch, enthält weibliche Phytohormone und unterstützt somit den weiblichen Hormonhaushalt, hautpflegend und zur Narbenbehandlung <i>Bibelbezug: Die Zypresse wird in der Bibel mehrfach erwähnt, z. B. in Jesaja 44,14, und symbolisiert Stärke, Ewigkeit und göttlichen Schutz.</i>

Und der HERR redete mit Mose und sprach: Nimm dir die beste Spezerei: die edelste **Myrrhe**, fünfhundert Schekel*, und **Zimt**, die Hälfte davon, zweihundertfünfzig, und **Kalmus**, auch zweihundertfünfzig Schekel, und **Kassia**, fünfhundert nach dem Gewicht des Heiligtums, und eine Kanne Olivenöl. Und mache daraus ein heiliges Salböl nach der Kunst des Salbenbereiters.... Aaron und seine Söhne sollst du auch salben und sie mir zu Priestern weihen. Und du sollst mit den Israeliten reden und sprechen: Eine heilige Salbe soll mir dies Öl bei euren Nachkommen sein. (*1 Schekel = ca. 15 Gramm)

2. Mose 30

Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin

Hauptstraße 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244 946662, susanne.buerkert@t-online.de
www.naturheilpraxis-buerkert.de • www.homoeopathie-weingarten.de • www.vitamin-f.net