



## Bibelöle: 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. <u>Wirkung:</u> 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 &amp; 3,6 / Joh 19,39</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 &amp; 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 (= schleimlösend) im Bronchialsystem sowie epithelisierend (= hauterneuernd) und regenerierend auf die Haut, insbesondere auf die Altershaut. Als Raumspray vermindert es die Keimbelastung der Raumluft. Es unterstützt auch die Wirkung von Gelenkölen bei Arthrose/ Arthritis. <u>Wirkung:</u> antiseptisch, entzündungshemmend, zellverjüngend, stimmungsaufhellend, stärkend für das Immunsystem, entspannend für die Muskulatur. <i>Bibelstelle: Hoheslied 3, 6 &amp; Matthäus 2, 11</i>
Zeder	In der Naturheilkunde findet Zeder Verwendung bei Haut- und Kopfhautproblemen, bei Muskel- und Gelenk- sowie bei Atemwegsbeschwerden. <u>Wirkung:</u> 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 Pollinose. <u>Wirkung:</u> 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

# Bibelöle & Bibelstellen

In der Bibel werden verschiedene Pflanzen und Harze erwähnt, die mit ätherischen Ölen in Verbindung stehen. Hier sind einige der wichtigsten:

- **Narde (Spikenard) (Nardostachys jatamansi)**
  - Bibelstellen: Markus 14,3 (Maria salbt Jesus mit Nardenöl), Hohelied 1,12
  - Wirkung: Beruhigend, erdend, entspannend
  - Anwendung: In der Aromatherapie gegen Stress, in der Hautpflege
- **Weihrauch (Boswellia sacra / Boswellia carterii)**
  - Bibelstellen: Matthäus 2,11 (Geschenk der Weisen), Offenbarung 5,8 (Gebete der Heiligen)
  - Wirkung: Entspannend, entzündungshemmend, stärkend für das Immunsystem
  - Anwendung: Zur Meditation, bei Gebet und spirituellen Ritualen, bei Hautproblemen
- **Myrrhe (Commiphora myrrha)**
  - Bibelstellen: Matthäus 2,11 (Geschenk der Weisen), Markus 15,23 (Jesus am Kreuz), Exodus 30,23 (Salböl)
  - Wirkung: Entzündungshemmend, hautpflegend, beruhigend
  - Anwendung: Heute oft in der Hautpflege, zur Meditation und als natürliches Konservierungsmittel
- **Myrte (Myrtus communis)**
  - Biblische Bedeutung:
    - Symbol für Frieden, Segen und Wiederherstellung (Sacharja 1,8-11).
    - Wurde beim Laubhüttenfest verwendet (Nehemia 8,15).
    - Im Hohelied wird sie als duftende Pflanze erwähnt (Hohelied 1,14).
  - Wirkung: Klärend und stärkend für die Atemwege, Beruhigend und schlaffördernd, Hautfreundlich und ausgleichend für fettige Haut
  - Anwendung: Als sanftes ätherisches Öl für Kinder bei Erkältungen, Zur Unterstützung der Hautregeneration, In Räucherungen für einen klaren Geist
- **Zedernholz (Cedrus libani)**
  - Bibelstellen: 1. Könige 4,33 (Salomo sprach über Zedern), Levitikus 14,4 (Reinigungsrituale)
  - Wirkung: Erdet, stärkt, schützt
  - Anwendung: In der Hautpflege, als Insektenschutz, zur Beruhigung
- **Zimt (Cinnamomum zeylanicum / Cinnamomum cassia)**
  - Bibelstellen: Exodus 30,23 (Bestandteil des heiligen Salböls), Sprüche 7,17
  - Wirkung: Erwärmend, durchblutungsfördernd, stärkend
  - Anwendung: In Massageölen, als Duftöl für die Konzentration
- **Kassia (Zimtkassie) (Cinnamomum cassia)**
  - Bibelstellen: Psalm 45,9, Exodus 30,24 (heiliges Salböl)
  - Wirkung: Ähnlich wie Zimt, stärkend und wärmend
  - Anwendung: In Parfüms, als Gewürz
- **Aloë (Adlerholz, Oud, Sandelholz) (Aquilaria species)**
  - Bibelstellen: Johannes 19,39 (Jesus' Bestattung mit Myrrhe und Aloë), Sprüche 7,17
  - Wirkung: Beruhigend, erdend, meditativ
  - Anwendung: In Parfüms, Räucherungen
- **Zypresse**
  - Symbol für Beständigkeit und Kraft
    - In Jesaja 44,14 wird die Zypresse als wertvoller Baum erwähnt, der für den Bau von Häusern und Schiffen genutzt wurde.
    - Sie galt als langlebig und robust – ein Zeichen für göttliche Beständigkeit.
  - Baumaterial für den Tempel
    - In 1. Könige 5,8-10 (und 2. Chronik 2,7-9) berichtet die Bibel, dass König Salomo Zypressenholz aus Libanon für den Bau des Tempels anforderte.
    - Das Holz war widerstandsfähig gegen Fäulnis und wurde für Türen und Balken verwendet.
  - Zeichen für göttlichen Segen und Wiederherstellung

- Jesaja 60,13 spricht von der Zypresse als Baum, der zur Ehre Gottes gepflanzt wird – ein Zeichen für Wiederherstellung und göttlichen Segen.
- In Jesaja 41,19 wird sie als einer der Bäume genannt, die in der Wüste wachsen, als Zeichen der göttlichen Fürsorge.
- Symbol für Trauer und Ewigkeit
  - Die Zypresse wurde in der Antike oft mit Trauer und Bestattungen in Verbindung gebracht. Manche deuten ihre Erwähnung in der Bibel daher als Symbol für ewiges Leben und Übergang ins Jenseits.

## Beispiel: Anwendung von Weihrauchöl

Infos aus ChatGPD (<https://chatgpt.com/>) am 25. Februar 2025

Weihrauchöl ist unglaublich vielseitig und kann sowohl für körperliches Wohlbefinden als auch für emotionale Balance genutzt werden. Hier sind einige praktische Anwendungen für den Alltag:

- **Für Entspannung und Meditation**
  - Gib 2–3 Tropfen in einen Diffuser, um eine ruhige und spirituelle Atmosphäre zu schaffen.
  - Verreibe einen Tropfen mit etwas Trägeröl auf den Handgelenken oder hinter den Ohren für innere Ruhe.
- **Für die Hautpflege**
  - Mische 1–2 Tropfen mit einem Trägeröl (z. B. Jojoba- oder Mandelöl) und trage es auf das Gesicht auf, um die Haut zu pflegen und Falten vorzubeugen.
  - Bei Hautirritationen oder kleinen Narben kann Weihrauchöl regenerierend wirken – einfach verdünnt auftragen.
- **Zur Unterstützung des Immunsystems**
  - Einen Tropfen auf die Fußsohlen einmassieren, besonders in Erkältungszeiten.
  - Ein bis zwei Tropfen in eine Dampfschüssel mit heißem Wasser geben, das Gesicht darüber halten und tief einatmen.
- **Zur Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen**
  - Einige Tropfen mit einem Trägeröl mischen und auf schmerzende Gelenke oder Muskeln einmassieren.
- **Für besseren Schlaf**
  - Vor dem Schlafengehen auf das Kopfkissen oder die Bettdecke sprühen (mit Wasser in einer Sprühflasche gemischt).
  - Mit Lavendelöl kombinieren und auf die Fußsohlen reiben.
- **Für geistige Klarheit und Konzentration**
  - Direkt aus der Flasche einatmen oder einen Tropfen auf die Handflächen geben, verreiben und einatmen.
  - In einem Roll-on mit Zitrusdüften mischen und bei Bedarf auf die Schläfen auftragen.
- **Für eine gesunde Raumluft**
  - Ein paar Tropfen in Wasser mischen und als Raumspray nutzen.
  - Im Diffuser mit Zitronen- oder Orangenöl für eine erfrischende Atmosphäre verwenden.

### Mein Tipp für Sie

Wenn Sie nichts über ein ätherisches Öl wissen, dann holen Sie sich Hilfe über ein Fachbuch, das Internet oder bei der Künstlichen Intelligenz, KI, z.B. bei ChatGPT. Diese Info über die Anwendung von Weihrauchöl ist KI-generiert. Meine Bitte an die KI lautete: „Gib mir ein paar Beispiele wie man Weihrauchöl im Alltag anwenden kann.“

### Buchempfehlungen

- **Aromapraxis Heute: Ätherische Öle - Wirkung - Anwendung** – von Dorothea Hamm, Christiane Beier, Holger Danner, Margret Demleitner – das ist in meinen Augen das beste Buch über Aromatherapie, Preis: 67 Euro
- **Bibelöle: Die kraftvollen ätherischen Öle aus antiken Schriften** – von Karin Opitz-Kreher, Johannes Huber, Preis: 12,95

Viel Freude mit ätherischen Ölen!

*Susanne Bürkert*