

Heutzutage sind ätherische Öle in Wellness-Einrichtungen unverzichtbare Behandlungsbegleiter und wohltuende Duftspender. Sie werden u. a. für die Aromatherapie, Massagen, das seelische Wohlbefinden, die Körperpflege und andere Bereiche eingesetzt. Menschen auf der ganzen Welt haben in ihrem jeweiligen Kulturkreis seit jeher erfolgreich mit Kräften aus der Natur gearbeitet. In unserem Kulturkreis sind wir am meisten mit der Bibel verbunden. Und bereits in biblischen Zeiten wussten die Menschen um die Heilkräfte von ätherischen Ölen. Diese wurden beispielsweise dazu genutzt, Neugeborene zu salben, den Körper zu pflegen und Kranke zu be-

handeln. Für fast jedes körperliche oder seelische Problem gab es ein spezielles Öl. Etwas ganz Besonderes sind die „Bibelöle“, die eine sehr große Bandbreite bieten, in der sie kraftvoll für Entspannung und Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele eingesetzt werden können – mit dem Ziel, diese miteinander in Einklang zu bringen.

Kostbare Erkenntnisse

Die umgangssprachlich als Bibelöle bezeichneten Öle sind also Öle, die bereits in der „Heiligen Schrift“ erwähnt wurden. Ihr Einsatz basiert auf altem, überlieferten Know-how, das durch Experimente erweitert und vertieft wurde.

Wenn man sich näher damit beschäftigt, wie die Öle früher eingesetzt wurden, kann man sich die Macht und Kraft der Öle erschließen – und erkennen, wie man

sich ihre Eigenschaften heute zunutze machen kann. So schützen Öle wie Weihrauch oder Myrrhe z. B. vor Elektrosmog und harmonisieren Hypophyse sowie Hypothalamus – ein Thema, das in der heutigen Zeit mehr als aktuell ist. Denn Handys, WLAN oder Spielekonsolen und deren Strahlung umgeben uns ständig und können unseren Körper beeinträchtigen. Untersuchungen belegen, dass sich Elektrosmog etwa negativ auf unser Energiefeld auswirkt.

Bibelöle und Chakren haben eine enge Verbindung. Und unsere Energiezentren – das sind die Chakren – sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Aura. Beschreibungen dieser besonderen Energien stammen überwiegend aus Indien. In der alten indischen Kultursprache (Sanskrit) bedeutet Chakra Rad. Warum die

„Bibelöle“ ist eine Bezeichnung für Pflanzenöle, die bereits im Alten und Neuen Testament erwähnt wurden. Sie sollen eine besonders kraftvolle Wirkung haben und sich daher gut zur Entspannung von Körper, Geist und Seele einsetzen lassen.

Segensreiche Massagen

Bezeichnung Rad? Weil hellseherische Menschen erklärten, diese Energiezentren hätten eine Drehbewegung wie bei einem Rad. Es gibt sieben Hauptenergiezentren, die unseren Körper mit Energie versorgen. Diese sitzen körpernah – von unserem Rumpf nach oben hin bis zum Kopf – und haben ihre Öffnungen sowohl nach vorne als auch nach hinten. Dabei hat jedes Chakra seine eigene Schwingungsfrequenz und repräsentiert einen ganz bestimmten Lebensbereich, in dem sich unsere Gefühle zeigen. Jedes Energiezentrum will mit seinem jeweiligen Aspekt (seelisch, mental, spirituell) auch gelebt werden. Chakren gelten als feinstoffliche Bindeglieder zwischen der körperlichen, astralen und kausalen Ebene. Die Fußchakren z. B. hängen unmittelbar mit dem Wurzelchakra zusammen. Und die Handchakren stehen in direktem Zusammenhang mit dem Herzchakra. Über Hände und Füße kann der gesamte Organismus stimuliert werden – mit dem Ziel der Harmonisierung.

Allgemeine Leistungsmerkmale von Bibelölen sind: Sie

- öffnen und reinigen die Rezeptoren der Zellen und ermöglichen somit einen besseren Austausch zwischen den einzelnen Zellen,
- reichern Blut/Zellen mit Sauerstoff an,

- können falsche Programmierungen im Zellgedächtnis umwandeln, damit keine alten Glaubenssätze vervielfältigt werden – hierfür eignen sich Zistrose, Galbanum, Myrte, Ysop, Weihrauch sowie Zypresse,
- können die DNA reprogrammieren,
- fördern dienliche Bakterien, schädigende Bakterien und Viren werden eingedämmt (Cassia),
- klären Aura sowie Energiefeld und
- schützen vor freien Radikalen.
- Hypophyse und Hypothalamus werden besser versorgt. Hierfür eignen sich Myrrhe, Narde, Sandelholz oder Zeder. Bibelöle werden eingesetzt für allgemeine Wohlfühlmassagen, Fußreflexharmonisierungen und -aktivierungen sowie Chakramassagen. Sie eignen sich als Nothelfer in den unterschiedlichsten Situationen und für die Verwendung als Badeöle

(in einer Mischung mit Salz oder Sahne als Emulgator). Die Zimtkassie ist als Badeöl allerdings nicht geeignet.

Über Hände und Füße

Die sichersten Körperzonen zum Auftragen von ätherischen Ölen sind die Fußsohlen und die Handflächen. Die Hautbeschaffenheit erlaubt hier einen schnellen Transport der Öle bis in jede Körperzelle. An Fußsohlen und Handflächen finden sich auch die Reflexzonen des Körpers. Somit kann über diese Bereiche ein Kontakt zum gesamten Organismus hergestellt werden. Darüber hinaus ist die Haut an diesen Stellen – im Vergleich zur Innenseite der Arme etwa – eher unempfindlich. Bei sensiblen Menschen lassen sich die ätherischen Öle also gut mit einem Trägeröl auf die Fußsohlen und Handinnenseiten auftragen. Man benötigt hier nur sehr kleine Mengen des ätherischen Öls (rund ein bis zwei Tropfen), um eine gute Wirkung zu erzielen, da die Haut an den Fußsohlen und Handflächen sehr durchlässig ist. Auf Bauch und Oberschenkel bräuchte man eine viel größere Menge, um eine vergleichbare Wirkung zu erzielen.

Verbleibende Ölreste auf Hand oder Finger können nach der Anwendung gut in

Autorin

URSULA MARIA SCHNEIDER

ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs- und Kommunikationstrainerin, Fachautorin sowie Messereferentin. Die Inhaberin des „Drehpunkt Fuß“ textet für die Industrie und entwickelt Fuß-Massagekonzepte, die sie auch schult.



KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

Ätherische Öle aus biblischen Zeiten

Wiederentdecktes Spektrum an Möglichkeiten

Schon zu biblischen Zeiten gab es für fast jedes körperliche oder seelische Problem ein spezielles Öl. Auf welche Weise die 12 Bibelöle, die als besonders kraftvoll gelten, ihre Wirkung entfalten können, erläutern Karin Opitz-Kreher und Johannes Huber. Sie liefern Hintergrundinformationen und erläutern die Anwendungsmöglichkeiten. Entdecken also auch Sie diese wertvollen Pflanzenessenzen.

Schirner Verlag

6,95 €



Specials mit Zimtkassie

Zimtwasser: In der Bibel wird empfohlen, das Trinkwasser mit Zimt zu versetzen, um sich vor schädlichen Krankheitserregern zu schützen. In der ayurvedischen Medizin wird Zimt mit Kardamom und Lorbeerblättern zu den „Drei Aromatika“ vermischt. Diese Mischung findet in verdauungsfördernden Medikamenten sowie in Räucherpulvern Verwendung.

Wärmetipp für kalte Füße mit Cassiaöl: Haben Ihre Kunden kalte Füße, aber keine

Massage bei Ihnen gebucht? Dann nehmen Sie nach der Fußpflege einen Tropfen essenzielles Cassiaöl und verdünnen Sie es mit einem neutralen Trägeröl. Verreiben Sie die Mischung in der Handfläche und tragen Sie es auf die Fußsohlen auf. Schnell wird die Füße eine angenehme Wärme durchströmen.

Energiekick für Morgenmuffel oder bei Kreislaufschwäche: Wirken Ihre Kunden müde oder kommen nach einer Fußpflege-Be-

handlung bei Ihnen gar nicht in die Gänge, dann verdünnen Sie einen Tropfen Cassia mit einem neutralen Basisöl und geben Sie es einfach auf die Fußsohlen. Alternativ kann der Kunde ein bisschen über dem Ölfäschchen inhalieren, das wirft den Körpermotor an.

Natives Olivenöl: Ein Öl, das in der Bibel sehr häufig genannt wird, ist natives Olivenöl. Es ist einerseits ein fettes Trägeröl, verfügt andererseits aber auch über einen aromatischen und ätherischen Anteil. Olivenöl diente als Nahrungsgrundlage, wurde als Brennstoff für Lichtquellen verwendet und war Basis für Salben und Heilöle. Außerdem wurde Olivenöl in höchster Qualität als „Zehnter“ (freiwillige Spende aus dem eigenen Ertrag) an die Priester abgegeben.



die Haut am Ohr (keinesfalls ins Ohr) eingeknetet werden, da auch hier Punkte der Reflexzonen verlaufen.

Hieroglyphen der alten Ägypter und chinesischen Manuskripten zufolge haben Priester und Mediziner schon Tausende von Jahren vor Christi Geburt Öle verwendet. In der Bibel findet man über 1 000 Verweise auf Öle. Einige wertvolle Öle wie Weihrauch-, Myrrhe-, Rosmarin-, Cassia- und Zimtöl wurden zum Salben und Heilen von Kranken verwendet. Darüber hinaus erkannten biblische Propheten, dass ätherische Öle vor Krankheiten schützen. Man nimmt an, dass die Chinesen eine der ersten Kulturen wa-

ren, die aromatische Pflanzen für das Wohlbefinden der Menschen nutzten. Weihrauch wurde von ihnen z. B. zum Ausgleich der Harmonie verwendet.

Die einzelnen Wirkungen

Jetzt aber zu den zwölf „Bibelölen“ und ihrer spezifischen Ausrichtungen in alphabetischer Reihenfolge:

■ **Benzoe** (Onycha, Java-Weihrauch): Onycha ist das Gummiharz eines Baumes, der z. B. in Vietnam wächst und besser unter dem Namen Benzoe bekannt ist. Benzoe wirkt z. B. ausgleichend auf das Nerven- und Hormonsystem und ist ein gutes Schutzöl auf spiritueller Ebene. Es fördert die Lebensfreude, stärkt die geistigen Fähigkeiten und wirkt in der Trauerarbeit unterstützend. Es ist anti-

septisch, entzündungshemmend, hautpflegend und wundheilend. Sein Duft ist süß und sinnlich.

■ **Cassia/Zimtkassie** wird aus der Rinde von Bäumen gewonnen, die der Lorbeerfamilie angehören, und hat eine lange biblische Tradition. Cassia wirkt u. a. wie ein Wärmepflaster, klärt das Energiefeld und löst seelische Verhärtungen und Erstarrungen. Das Öl ist entspannend und fördert die Mobilität bei rheumatischen Erkrankungen. Es wirkt antibakteriell, hilft bei Pilzbefall und stärkt bei körperlicher Erschöpfung und emotionalen Belastungen. Der Duft ist warm, lieblich und würzig. Das Öl ist bei allen Kälteempfindungen schön wärmend.

■ **Galbanum:** Bei diesem Doldenblütler handelt es sich um eine Art Riesenfenchel. Wenn er in Wurzelnähe eingeschnitten wird, tritt das Gummiharz aus. Galbanum ist krampflösend und harntreibend und wirkt stärkend auf die weiblichen Unterleibsorgane. Es beruhigt das Nervensystem, hat zusätzlich eine dämpfende Wirkung und schützt vor freien Radikalen. Galbanum wirkt be-

wusstseinserweiternd, fördert die Konzentration und unterstützt bei der Meditation. Der Duft ist erdig und krautig.

■ **Myrrhe:** Die knorrigen, dornigen Büsche der Myrrhe sind in vielen alten Schriften erwähnt. In der Bibel gehört Myrrhe neben Weihrauch und Zeder zu den meistgenannten Pflanzen. Und als Geschenk der drei Weisen aus dem Morgenland an Jesus unterstreicht es seine biblische Bedeutung. Sogar die Benediktinernonne und Kräuterkundige Hildegard von Bingen hat das Öl in ihrem Sammelwerk der Medizin aufgelistet. Myrrhe ist hautpflegend und wird bei rissiger und faltiger Haut eingesetzt. Es fördert den inneren Frieden, ist sehr stark antioxidativ, entzündungshemmend und antiviral. Der Duft ist eher streng.

■ **Myrte:** Die Myrte wird überwiegend als Frauenpflanze bezeichnet und steht generell für die göttliche weibliche Energie. Zu biblischen Zeiten haben sich jüdische Frauen der Tradition entsprechend mit einem Myrtenkranz zur Hochzeit geschmückt. Myrte fördert u. a. die Entstauung der Leber, wirkt stimmungsaufhellend und ausgleichend auf das Nervensystem. Das Öl macht den Kopf frei und riecht frisch.

■ **Narde:** Sie gehört zur Gattung der Baldriangewächse und hat somit eine beruhigende und entspannende Wirkung. In der Antike war Narde eines der kostbarsten Öle, das den Königen, Priestern und Eingeweihten vorbehalten war und in Alabastergefäßen aufbewahrt wurde. Narde ist ein gutes „Vergebungslöl“. Es stärkt das Herz und entspannt Nerven und Geist. Es wirkt antibakteriell und entkrampfend, bestärkt das Kronenchakra, fördert die Gelassenheit und löst emotionalen Stress. Der Duft ähnelt Baldrian.

Sehr traditionsreich

■ **Sandelholz:** Das Öl hat sowohl in der ayurvedischen als auch in der chinesischen und ägyptischen Geschichte eine lange Tradition. Es wirkt tonisierend und fiebersenkend, gilt als gutes Mittel bei Hautentzündungen sowie Abszessen. Es unterstützt Lösungsprozesse, verbindet die Kundalini-Energie vom Wurzelchakra

mit dem Kronenchakra – man ist also gut geerdet und nach oben verbunden, löscht falsche Programmierungen aus dem Zellgedächtnis und wirkt stimmungsaufhellend und aphrodisierend. Der Duft ist süß, holzig, warm und balsamisch.

■ **Weihrauch:** Er begleitete die Menschen von der Geburt bis zum Tod. Das Öl wurde z. B. als Begrüßungs- und Beruhigungsritual bei neuen Erdenbürgen eingesetzt. Nach der Geburt wurde der Kopf damit gesalbt, wodurch sich der Säugling beruhigte. Weihrauch wirkt entzündungshemmend, immunsystemstärkend, zellverjüngend, zellschützend, stimmungsaufhellend und auch muskelentspannend. Es hat aurareinigende Effekte und schafft Klarheit. Sein Duft ist balsamisch harzig.

■ **Ysop:** wird im Volksmund auch als Bienenkraut bezeichnet, da der starke Duft Bienen und Schmetterlinge anlockt. Das Öl der Pflanze wirkt fettstoffwechselregulierend, antiseptisch, antibakteriell, aphrodisierend, immunsystemstärkend, verdauungsfördernd und wundheilend. Diese Eigenschaften entfalten sich besonders gut über die Fußreflexzonen, daher ist das Öl für Fußreflexzonenmassagen

Ein Tipp für die praktische Arbeit

Salbungsritual am Milz- und Alta Major-Chakra: Malen Sie auf den Milzpunkt in der linken Hand eine liegende Acht und zeichnen Sie ein gleichschenkliges Kreuz in die Acht. Dann massieren Sie das jeweilige Bibelöl in die Milzregion ein. Im Anschluss daran kann der Kunde das Öl inhalieren. Der Nacken ist ein weiterer wichtiger Informationspunkt, dort liegt das Alta Major-Chakra, im Übergang zwischen Gehirn und Rückenmark, das auch der Mund Gottes genannt wird. Es ist eine besondere Energieverbindung, der weiblich intuitive Zugang zum dritten Auge, der auch mit dem Herz- und Schoßchakra verbunden ist. Die einströmende Energie in das Alta Major-Chakra energetisiert Zirbeldrüse und Hirnanhangsdrüse. Dadurch werden die höheren Hirnzentren gestärkt und das Bewusstsein wird erweitert. Auch hier kann die Essenz der Bibelöle sehr intensiv auf- und wahrgenommen werden. (Praxistipp von Petra Rumpel, Obermarsberg)

sehr gut geeignet. Es wirkt nervenstärkend bei seelischer und geistiger Schwäche und gilt auch als Raumreinigungsöl. Sein Duft ist aromatisch, süßlich und herb. Vorsicht geboten ist bei Schwangerschaften, Epilepsien und hohem Blutdruck. In diesen Fällen nicht anwenden.

Majestätische Variante

■ **Zeder:** Die Zeder ist ein zapfentragender, immergrüner und langlebiger Baum, der als Baum der Könige gilt. Zedernholzöl wurde bereits vor 6 000 Jahren gewonnen und ist somit das älteste bekannte ätherische Öl der Menschheitsgeschichte. Zedernholzöl regt zum Träumen an – dazu, an Träumen festzuhalten und diese in die Tat umzusetzen. Es wirkt entlastend auf Lymph- und Venen, erdend und zentrierend, krampflösend, nervenberuhigend, desinfizierend und durchblutungsfördernd. Es schenkt Hoffnung, Zuversicht und verleiht Mut. Der Duft ist umhüllend, warm und holzig. Das Öl ist für Schwangere, Kinder und Epileptiker ungeeignet.

■ **Zistrose:** Sie zählt zur Ordnung der Malven. In der Bibel wurde die Zistrose „Labdanum“ genannt: „wohlriechendes Herz“. Zistrosenöl wirkt antibakteriell und antiviral, immunsystemstärkend, entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Es fördert die Zellregeneration, regt den Lymphfluss an, ist ein gutes Meditationsöl, wirkt ausgleichend bei Schuppenflechte, löst seelische Blockaden und Schockzustände. Es kann Schwermetall über die Fußchakren ausleiten. Der Duft ist voll, fruchtig-würzig.

■ **Zypresse:** Sie verbindet Himmel und Erde und symbolisiert das ewige Leben. Das Öl der Zypresse wirkt u. a. durchblutungsfördernd. Es verbessert den Lymphfluss, unterstützt in den Wechseljahren, schafft emotionale Klarheit und hilft beim „Loslassen“. Man spricht auch vom Öl des Neubeginns (Anfangen, durchhalten, zum Abschluss bringen). Der Duft ist rauchig-würzig, frisch. Nicht geeignet für Schwangere und Epileptiker. ■