




Maria L. Schasteen

# WEIHRAUCH

Das älteste Heilmittel der Welt

 crotona



Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden. Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.

*Die Namen in den Fallbeispielen wurden geändert, um die Privatsphäre des Einzelnen zu wahren.*

Originalausgabe | 1. Auflage 2019

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG | Kammer 11 | D-83123 Amerang |  
[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

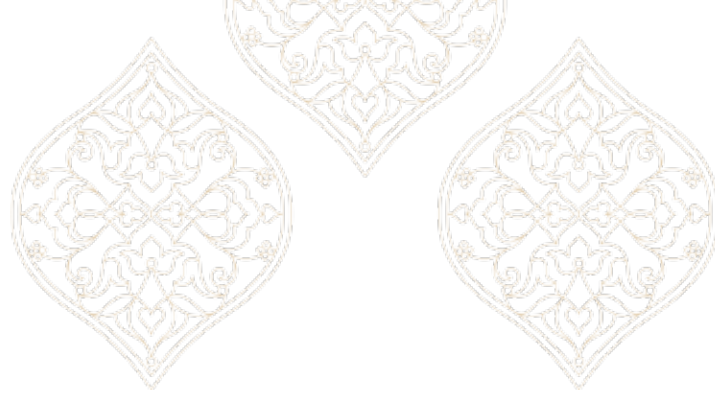
© der Fotos: shutterstock.com | Druck: Finidr | ISBN: 978-3-86191-107-4

Ich widme dieses Buch mit Liebe  
allen meinen Leserinnen und Lesern,  
die den Ruf der Zeit verstehen und  
Hilfen in der Apotheke der Natur suchen.





# Inhalt



<b>1 Vier Geschichten, wie Weihrauch dein Leben bereichert .....</b>	<b>13</b>
Wie Weihrauch rheumatischer Arthritis begegnet .....	14
Ein Lungenkrebs, der nicht zurückkehrte .....	17
Pudel Hugo hatte einen lästigen Hautausschlag, der mit Weihrauchöl rasch abklang.....	20
Mama, wacht die Omi Mia nicht mehr auf? .....	22
<b>2 Weihrauchöl – Das Öl der Königsklasse .....</b>	<b>25</b>
Die Legende der Vertreibung aus dem Paradies .....	26
Weihrauch – ein himmlisches Versprechen.....	28
Weihrauch, das kostbare Öl der Könige .....	30
Weihrauchöl – die Urmedizin der Menschheit .....	31
<b>3 Deine Weihrauch-Hausapotheke .....</b>	<b>35</b>
Ein Baum, aber hundert Anwendungen .....	35
Wie das Räuchern von Weihrauchharz Geist und Körper heilt .....	35
Weihrauchöl: Ein Duft, der Emotionen ausgleicht.....	38
Weihrauchwasser für einen glücklichen Darm.....	40
Weihrauchharz zu kauen, ist gut für die Zähne .....	41
Weihrauchöl – die perfekte Nahrungsergänzung.....	42
Entzündungen fürchten das Weihrauchöl. Einfach einreiben.....	43
Tiefenentspannung mit Weihrauchöl: Baden, Duschen, Fußbad.....	45
Schnupfen weg! Atemwege frei mit Weihrauchdampf .....	46
Weihrauchöl „von Kopf bis Fuß“ .....	47
<b>4 Spezielle Anwendungen und Tipps für deine Hausapotheke .....</b>	<b>49</b>
Wie dir Weihrauch Selbstvertrauen verleiht.....	49
Wie Weihrauch gegen Depressionen hilft.....	50
Begegne Stress, Angst und Traumata mit Weihrauchöl.....	51
Weihrauch gegen Süchte .....	51
Wie Weihrauch die Nerven beruhigt.....	52

Wie Weihrauchöl bei Verhaltensstörungen hilft.....	52
Halsentzündung und das Weihrauchöl .....	53
Weihrauch bei Fieberschüben .....	53
Wie Weihrauch das Immunsystem stärkt.....	54
Wie Weihrauch Knochenbrüche schneller heilt .....	55
Anwendung von Weihrauchöl bei Muskelverspannung und Gelenkbeschwerden .....	56
Wie Schwellungen durch Weihrauchöl abklingen.....	56
Mundpflege mit Weihrauch .....	57
<b>Rezepte für Schönheit und Jugendlichkeit.....</b>	<b>59</b>
Die hautregenerierende Wirkung des Weihrauchöls .....	59
Wie Falten und Narben durch Weihrauchöl verschwinden.....	60
Hautunreinheiten und Akne mit Weihrauchöl beseitigen.....	60
Haarpflege mit Weihrauchöl .....	60
Weihrauch für strahlende Augen.....	60
Bürstenabreibungen mit Weihrauchöl .....	60
<b>Weihrauch in der Kinderstube.....</b>	<b>61</b>
Weihrauch in der Schwangerschaft.....	61
Wie Weihrauch Kinder glücklich macht .....	62
<b>Weihrauch – die 5.000 Jahre alte Geburtshilfe .....</b>	<b>64</b>
Weihrauch – das heilige Salböl für das neugeborene Kind .....	64
Die Pflege des Nabels nach der Geburt.....	66
<b>Medizin für Tiere: Das Weihrauchöl .....</b>	<b>67</b>
Weihrauch für eine gesunde Haut.....	68
Ölmassage für Beulen und Hautgeschwüre .....	69
Weihrauchöl gegen Arthritis.....	70
Weihrauch und der Zwingerhusten .....	71
Wie Weihrauch Tieren gegen Stress hilft.....	71
Weihrauchöl gegen Angst .....	73
<b>5 Weihrauchrezepte selbst gemacht .....</b>	<b>75</b>
Badesalz .....	75
Bath Frizzies – Badebrause ganz leicht selber machen.....	77
Weihrauch Balsam.....	77

Weihrauch und Myrrhe Balsam .....	78	8 Die heiligen Öle der Bibel .....	117
Die Anti-Falten Creme .....	79	Weihrauch – der Weihevollen .....	118
Das nährende Massageöl .....	80	Die Zeder von Libanon .....	121
Die Weihrauchöl-Fußmassage zum Einschlafen .....	80	Cassia – uraltes Zimtgewürz .....	122
Das Weihrauch-Haarwasser zum leichteren Frisieren .....	81	Labdanum – Die Rose von Sharon – Zistrose .....	123
Der Haarwuchs-Spray aus Weihrauchöl .....	81	Myrrhe – Das Mutter-Öl, das in Liebe einhüllt .....	124
<b>6 Das Geschenk aus der Wüste Arabiens .....</b>	<b>83</b>	Zypresse – tief verwurzelt, in luftige Höhen .....	125
Weihrauch: Das Allheilmittel von Kopf bis Fuß .....	83	Galbanum – ein Öl zum Loslassen .....	126
Wie die gute Kunde sich rasch rund um den Erdball verbreitete .....	84	Ysop – das Öl zur Reinigung .....	126
Die Aufzeichnungen der Kros .....	84	Myrte – das Sinnbild für Liebe .....	128
Für den täglichen Gebrauch bestimmt .....	85	Die Narde – Spikenard – „Die Wohlriechene“ .....	129
Die wissenschaftlichen Errungenschaften auf dem Gebiet		Sandelholz, Aloes – das kostbare Öl der Antike .....	130
der „modernen“ Medizin .....	87	Onycha – „Der Weihrauch von Java“ .....	131
Weihrauchduft, der Himmel und Erde verbindet .....	87	<b>9 Weihrauchgeschichten, die das Leben schreibt .....</b>	<b>133</b>
Das Dritte Auge – Tor zum Himmel .....	88	Weihrauch für gesunde Augen .....	133
Weihrauch und Langlebigkeit .....	90	Fieberblase – Wie Weihrauch meinen Auftritt rettete .....	135
DIE LEGENDE VON ISIS UND OSIRIS .....	91	Die Keratose-Diagnose und Weihrauch .....	136
		Eine traumatische Erfahrung mit Nesselausschlag .....	138
Sagenumwobener Duft der Götter .....	92	Bauchspeicheldrüsenkrebs und Weihrauch .....	139
Als die Priester Heiler und Ärzte waren .....	93	Wie ich meine Schilddrüsen-Medikamente	
DIE LEGENDE VOM EWIGEN FEUER .....	93	mit Weihrauch reduzierte .....	141
<b>7 Weihrauchqualität im Licht der Wissenschaft .....</b>	<b>97</b>	Stadium 4 – Kehlkopfkrebs mit Lungenmetastasen .....	143
„Weihrauch“ ist nicht gleich „Heiliger Weihrauch“ .....	97	Die gebrochene Zehe .....	144
Die Weihrauchqualität ist das alles Entscheidende .....	98	Anämie – Weihrauch hilft .....	146
Die heilsamen Boswelliasäuren .....	100	Dank Weihrauch kein chirurgischer Eingriff mehr nötig .....	146
Verfälschter, unwirksamer Weihrauch .....	100	Alle jungen Mütter wollen mein Rezept für das Zahnen .....	148
Boswelliasäuren in der Wissenschaft .....	103	Verabschiede dich von Angst und Furcht .....	150
Die verschiedenen Weihraucharten .....	105	Ekzeme – Wenn die Haut juckt .....	152
Die Weihrauchöl-Destillation .....	111	<b>10 Antiker Gebrauch von Weihrauch .....</b>	<b>157</b>
Gewinnung von Weihrauch .....	112	Kyphi – eine ägyptische Mischung aus biblischer Zeit .....	157
„Die Bäume können gemolken werden.“ .....	113	Hautpflege .....	158
		Klaffende Wunden .....	158
		Gebrochene Knochen .....	158
		Augenentzündung .....	158
		Stress, Nervosität und Ängstlichkeit .....	159



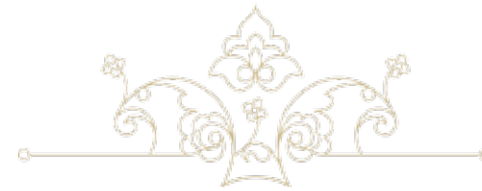
Krebs .....	159
Insektenschutz.....	159
Vergesslichkeit.....	159
Schlaf und Träume.....	160
Gebete .....	160
Transformation.....	160
Magen-Darm-Beschwerden.....	161
Infektionen.....	161
Schwangerschaft und Geburt .....	162
Weihrauchtee.....	162
Erkältung .....	163
Arabisches Räucherpulver.....	163
Schönheit .....	163
<b>Epilog .....</b>	<b>165</b>
Der Weihrauchbaum .....	165
<b>Anhang I · Weihrauch und die medizinische Forschung.....</b>	<b>167</b>
Entzündungshemmende und krebsbekämpfende Wirkung von Boswelliasäuren im Weihrauch .....	169
Boswelliasäuren und ihre Rolle bei chronischen Entzündungskrankheiten.....	169
Phytomedizin bei Gelenkerkrankungen.....	170
Modulation des Immunsystems durch Extrakte von Boswellia serrata und Boswelliasäuren.....	170
Hemmung von Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA) durch essenzielle Öle.....	170
Weihrauchöl von Boswellia carteri induziert Tumorzellen-spezifische Zelltoxizität.....	171
Ätherische Öle in der Krebsforschung.....	172
Schutz vor Strahlen: Chemotherapie, Bestrahlung.....	173
Weihrauch in der weltweiten medizinischen Datenbank .....	174



<b>ANHANG II · Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle .....</b>	<b>177</b>
Ätherische Öle und die Haut .....	177
Augen und Ohren schützen .....	178
Auf Allergiefähigkeit testen.....	178
Direkte Sonnenbestrahlung und Zitrusöle.....	178
In der Schwangerschaft .....	179
Körperliche Beschwerden .....	179
Ein Emulgator für ätherische Öl.....	179
Ätherische Öle und unsere Haustiere .....	180
Aufbewahrung ätherischer Öle.....	180
Wichtig ist die Qualität ätherischer Öle.....	180
Pflanzen und ihre lateinischen Namen.....	181
<b>Literaturhinweise .....</b>	<b>182</b>
<b>Index .....</b>	<b>183</b>







## 3

## Deine Weihrauch-Hausapotheke

„Der Duft eines ätherischen Öls kann sich direkt auf deine emotionale Verfassung und deine Lebensspanne auswirken.“

D. GARY YOUNG

### Ein Baum, aber hundert Anwendungen

Weihrauch gehörte seit Menschengedenken in die tägliche Hausapotheke, denn es war das Mittel, von dem sagenumwobene Legenden erzählen, es sei das auserwählte Harz gewesen, um alle menschlichen Gebrechen zu heilen. Auch heute ist Weihrauch mit seinen vielseitigen Anwendungen aus unserem Leben nicht wegzudenken.

### Wie das Räuchern von Weihrauchharz Geist und Körper heilt

Autogenes Training, Yoga, Meditation, Kontemplation – alle diese geistigen Praktiken benötigen Fokus und Konzentration. Die immer wandernden Gedanken, die wie eine Schar schnatternder Gänse nicht zu überhören sind, müssen unter Kontrolle gebracht werden. Die Gedanken müssen Ruhe finden, um inneren Frieden in tiefer Versenkung erleben zu können.

Dabei unterstützt uns der heilige Weihrauch, der schon seit alters her für Gebet, Andacht und innere Stille geschätzt wurde. Er hilft dabei, das Herz in geistige Höhen zu erheben und der Seele Flügel zu verleihen. Weihrauch-



harz auf glühende Kohlen zu legen, einen Weihrauchkegel zu entzünden oder Weihrauchstäbchen zu räuchern, all das gewährt dem Duft des Weihrauchs Eingang in das Herz, beruhigt die Gedanken und wirkt anhebend. Räuchern war seit Menschengedenken beliebt, aber hast du gewusst, dass bereits 2.000 Jahre vor Christus in Palästina und Syrien Räucherstäbchen in Gebrauch waren?

Oft sind wir im Stress des Alltags wie in einem Laufrad gefangen und können aus dem Teufelskreis nicht ausbrechen. Daher ist es lebensnotwendig, still zu werden und sich zu besinnen. Weihrauchduft hilft dabei. Gefühle werden weicher und sanftmütiger, während die Gedanken zur Ruhe kommen und sich wandeln können. Ein aufgewühlter Verstand und ein gekränktes Herz schaden dem Körper und manifestieren sich früher oder später als Krankheit.

Daher ist das Stillwerden, auf welche Art auch immer erreicht, für den Menschen heilend. Es ist die Kommunikation mit dem Göttlichen, die uns den Sinn des Lebens eröffnet, der im Trubel des Alltags untergeht. Der Duft von Weihrauch hilft dabei, still zu werden, die Gedanken zu besänftigen, das Herz zu erweichen und die Sinne auf das Wesentliche zu richten.

**TIPP:** Zusammen mit **Weihrauchharz** können auch andere Harze geräuchert werden, zum Beispiel **Myrrhe**, **Copaiba**, das Harz der **Balsamtanne** und andere Harze, die du vielleicht im Wald gesammelt hast.

### Das Räuchern als Aromatherapie

In alten Zeiten haben Frauen das Räuchern in ihrem Heim angewandt. Sie reinigten mit dem duftenden Weihrauchkessel ihren Lebensraum und schützten sich so vor Pest, Cholera und Krankheitskeimen aller Art. Sie verstanden es, die Atmosphäre zu klären und die Umgebung zu heiligen. Nicht nur bei Geburten oder Unterleibsbeschwerden brachte der heilsame Weihrauchduft Linderung oder Heilung. Um mit Weihrauch gewürztes Wasser zu trinken, hielten sie einen Krug über die dampfende Weihrauchkohle und füllten dann Wasser ein. (Heute würde man dem Wasser wohl einen Tropfen Weihrauchöl beifügen.)

Aber vor allem macht das Räuchern Spaß. Es schüttet Adrenalin aus und bereitet Freude, lässt Ärger und Nervosität vergessen, entspannt und soll sogar den Appetit zügeln.

Doch zu weltweitem Ruhm kam Weihrauch durch das heilige Räucherwerk „Ketoreth“ aus dem Alten Testament, das zur Anbetung im Tempel verwendet wurde. Der Überlieferung nach bestand es aus einer Mischung von Harzen aus **Weihrauch**, **Galbanum**, **Onycha (Benzoe)** und **Myrrhe**.

### TIPP: Wie man richtig räuchert

Um eine **entspannte Atmosphäre** und einen heilsamen Duft in deinen Lebensraum zu zaubern, verwende Räucherstäbchen oder ein Stövchen mit Kerzenlicht, Sieb und einem Metallplättchen für das Weihrauchharz.

Für die **energetische Reinigung** räuchere mit Kohle, die du in einer Räucherpfanne von Zimmer zu Zimmer tragen oder schwenken kannst. Diese Räucherung empfiehlt sich nach dem Ableben eines Menschen in dessen Raum, beim Einzug in eine neue Wohnung oder einfach einmal im Jahr, meist am Heiligendreikönigstag, um alte Energien zu vertreiben und deinen Lebensraum zu heiligen. Dabei wird bei geschlossenen Fenstern geräuchert. Man lässt den Rauch einige Minuten einwirken und lüftet dann.

Dieses Räucherwerk und viele andere Harze und Kräuter bringen frischen Wind in dein Zuhause:

**Weihrauch** – schenkt heilende Energien und erhebt den Geist

**Myrrhe** – bringt Ruhe und Frieden in deinen Lebensraum

**Lavendel** – lässt Wellen von beruhigenden Sommerdüften herein

**Salbei** – fegt mit seiner reinigenden Kraft schlechte Energien hinaus

**Wacholder** – bringt ein erdendes Aroma und neue Kraft in den Raum





In diesem Buch spreche ich mit Vorliebe von dem ätherischen Weihrauchöl, das von all den Arten der Weihrauchanwendung, wie Räucherkegel, Incense-Stäbchen und Weihrauchharz auf Räucherkohle, die alle für sich bereits kräftige Heilwirkungen mit sich bringen, wohl den größten Nutzen für den Hilfesuchenden bereithält. Bei einem ätherischen Öl gibt es keine Rauch- und Rußrückstände, die in die Atemwege gelangen können. Auch zerstört die Hitze nicht einen Teil des therapeutischen Nutzens.

Ätherisches Weihrauchöl ist in Folge des Destillationsprozesses hochkonzentriert in seiner therapeutischen Wirkung. Schon ein einziger Tropfen Weihrauchöl hat unvergleichliche Kräfte.

## Weihrauchöl: Ein Duft, der Emotionen ausgleicht

Das Weihrauchöl, das aus dem Harz der Boswellia-Bäume in einem zehn- bis sechzehnständigen Herstellungsprozess durch Dampfdestillation gewonnen wird, ist das ideale Mittel, das immer und überall leicht zur Hand ist. Man braucht kein Stövchen, kein Feuerzeug und kein ruhiges Plätzchen. Es ist jederzeit und sofort verfügbar: Rieche an dem Weihrauchfläschchen!

Öffne das Ölfäschchen und rieche daran. Gib einen Tropfen Weihrauchöl in die Handfläche, verreihe die Hände und lege sie sanft über die Nase; oder verwende einen Aroma-Diffuser, der die Luft von Krankheitserregern reinigt, die Atemluft mit negativen Ionen anreichert und eigentlich der einfachste und effektivste Luftreiniger der Welt ist, der direkt aus der Natur kommt.

Das tiefe Einatmen bringt die Heilkräfte des Weihrauchöls direkt in das limbische System, wo unsere Erinnerungen und Gefühle beheimatet sind. Dort beginnt es, aufgebrachte Emotionen, traumatische Erinnerungen und schmerzhaft erlebte Erlebnisse zu transformieren. Doch der Mensch besteht nicht nur aus einigen wenigen Erlebnissen aus diesem Leben, an die er sich bewusst erinnern kann. Er trägt eine Vielzahl von Erfahrungen und Erlebnissen mit sich herum, die sich über

Jahrtausenden hinweg in seinem Zellbewusstsein angesammelt und festgesetzt haben.

Sie schlummern unbewusst in ihm, können jedoch durch einen Trigger von der Außenwelt jederzeit wachgerufen werden. Dann reagiert man scheinbar automatisch und empfindlich auf ein unbedachtes Wort, einen schiefen Blick oder eine unliebsame Begegnung, ohne zu wissen warum. Will man also nicht länger Opfer jedes noch so kleinen Anstoßes von außen sein, so kann man sich – zum Beispiel mit Hilfe von Weihrauchduft und anderen Düften – davon befreien, indem man lernt, nicht Wirkung auf Impulse anderer zu sein, sondern selbst Ursache zu werden.

Die Wissenschaft lehrt heute, dass trübe Erinnerungen, die niedrig schwingen und die Sinne verdunkeln, auf die hohen Schwingungen des Weihrauchduftes mit seinen heilbringenden Wirkungen ansprechen. Beim Einatmen des Duftes werden unsere Gefühle angehoben und ausgeglichen. Wie eine Stimmgabel, einmal angeschlagen, alle anderen Stimmgabeln im Raum wie durch Zauberhand im Gleichklang schwingen lässt, so ist es mit unserem ängstlichen, traurigen oder dunklen Bewusstsein: Es wird zu lichten Höhen angehoben. Das Resultat: Frohe, glückliche Gedanken und Gefühle, ein Lächeln selbst in tiefstem Schmerz, Freude trotz jahrelanger Depression. Weihrauch ist daher ein bevorzugtes Öl von Psychotherapeuten.

**TIPP:** Ist dir etwas über die Leber gelaufen, greife schnell nach deinem Weihrauchfläschchen und schnuppere daran. Du wirst über das Ergebnis erstaunt sein.