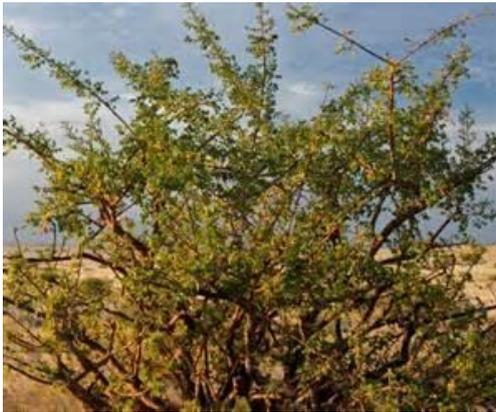




## Myrrhe (Commiphora molmol)



Der wissenschaftliche Name Commiphora setzt sich vermutlich aus den beiden griechischen Worten „kommi“ = Klebstoff zur Leichenbalsamierung und „phoros“ = tragend zusammen. Der Artnamen „molmol“ ist somalisch und bedeutet sehr bitter. Das Wort Myrrhe stammt vom semitischen Ausdruck „Murr“ = bitter ab.

Die Myrrhe ist ein **sagenumwobener Baum**, der ein besonderes Harz liefert. Myrrhe ist ein Gummiharz, welches aus der Rinde des Balsambaumes gewonnen wird. Der Balsambaum, lat. Balsamodendron, selbst ist nur ein kleines kaum 3m hohes Bäumchen. Das Harz tritt aus Rissen in der Rinde hervor, bzw wird es durch sorgfältige Schnitt in die Rinde geerntet, wobei sich langsam tränenförmige Tropfen bilden. Zur Anwendung wird das Harz getrocknet.



Die Stammpflanze wächst in Somalia, Äthiopien, dem Jemen und im Sudan. Myrrhe ist ein kleines, kaum 3 m hohes Bäumchen. Die Myrrhe ist mit kleinen, oft gedrehten Blätter besetzt. Sie hat rispenartige Blütenstände.

Schon seit Jahrtausenden gilt die Myrrhe als mächtige Pflanze, in der heilende Kräfte stecken. Es kommt nicht von ungefähr, dass die Myrrhe eine der wertvollen Gaben war, die die Heiligen drei Könige dem Jesuskind gebracht haben sollen. Darum ist die Myrrhe auch heute noch vielen ein Begriff, besonders zur Adventszeit. Die Myrrhe ist eine Heilpflanze, um die sich zahlreiche Sagen ranken. Eben weil sie einst so kostbar war, wurde sie zu besonderen Anlässen etwa bei Hochzeiten überreicht. Denn der Zweig der Myrrhe gilt als Symbol für Wohlstand und Glück.

Die meisten alten Texte über Medizin enthalten Hinweise über den Gebrauch von Weihrauch und Myrrhe um etwa viertausend vor Christus. Die Bäume wuchsen damals in großer Zahl im südlichen Arabien, im Jemen und Oman, auf meist kalkhaltigen Böden und in intensiver Hitze. Sie waren fast die einzigen Pflanzen, die unter solchen Bedingungen wachsen konnten und ihr genauer Standort wurde geheim gehalten. Die Harze wurden mit Kamelen 3000-4000 Kilometer weit durch die Wüste transportiert. Um 300 vor Christus wurden jährlich mehr als 3000 Tonnen exportiert, hauptsächlich nach Ägypten, Syrien, Palästina, Griechenland und in das Römische Reich.

Weihrauch und Myrrhe wurden bei Begräbnissen verwendet, um die Toten zu ehren, um Könige und Propheten zu salben (Myrrhe), für die Einbalsamierung der Verstorbenen (Myrrhe) und für die Herstellung von Arzneimitteln und Parfüms. Die Myrrhe hat einen sehr aromatischen Duft – Myrrhe Weihrauch dürfte vielen ein Begriff sein.

Ob in Ägypten, China oder im Orient: Überall wussten die Menschen um die wundheilende Wirkung der Myrrhe und behandelten mit ihr Wunden, Geschwüre und Eiterungen. Orientalische Frauen nutzten die desodorierende Wirkung der Myrrhe und rieben sich die Achselhöhlen mit dem Harz ein. Die ayurvedische Medizin Indiens setzt Myrrhe zusätzlich gegen rheumatische Beschwerden und erhöhten Cholesterinspiegel ein. Die Mediziner des Mittelalters behandelten mit der Myrrhe neben Entzündungen des Mund-Rachen-Raumes so genannte „Verschleimungen“ verschiedener Organe, besonders von Magen, Darm, Lunge, Gebärmutter und Harnblase.

Im ersten Buch der „Physica“ widmet die wohl bekannteste Naturheilkundlerin Hildegard von Bingen der Myrrhe ein umfangreiches Kapitel: Es beginnt mit detaillierten Ausführungen zur Wirkung der Myrrhe gegen Zauberei. Dort heißt es: „(Die Myrrhe) hat die unverderbbare Kraft der Erde und duldet daher keine Windbeutelei (Betrug), sondern verjagt alles Windige, und der Teufel verabscheut sie, weil ihre Natur nicht verderbt werden kann und nie ihre Kraft verliert.“ Wirklich interessant aber sind ihre Angaben zur eigentlichen Heilkunde. Wer an Magenschmerzen leidet, die von schädlichen Säften herrühren, soll sich eine Salbe aus Myrrhe, Aloe und Fünffingerkraut mit Honig zubereiten, damit ein Hanftuch bestreichen, das man sich auf den Bauch bindet.

Myrrhe fixiert andere Düfte und ist deshalb ein häufiger Zusatz in Parfummischungen.

Myrrhe-Information auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=PJEiOnisfRs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=zYblivO6JBk>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die medizinischen Wirkungen der Myrrhe werden den enthaltenen ätherischen Ölen zugesprochen. Myrrhe enthält zwischen 2 bis 10% dieser flüchtigen Öle, wobei Sesquiterpene, Furanosesquiterpene und Monoterpene den größten Anteil ausmachen.

Bei der ätherisch-öl-Zusammensetzung der Myrrhe ist diese Wirkung jedoch besonders ausgeprägt.



Myrrhen zeigen ausgeprägte Eigenschaften zur Bekämpfung von Bakterien, z.B. Staphylococcus aureus, und Pilzen, wie Candida albicans und hemmen die Entwicklung von Pilzen.

Die ätherischen Öle der Myrrhe haben einen großen Vorteil. Sie können Fette lösen, die auf der Zellohülle (Membran) von Krankheitserregern vorkommen. Dadurch können sie in den Mikroorganismus eindringen und von innen heraus (z.B. innen im Bakterium) den Stoffwechsel des Erregers beeinflussen. Dieser Wirkmechanismus sieht bei der Myrrhe vor, dass entweder die Entwicklung/ Vermehrung des Bakteriums oder Pilzes gehemmt wird, oder die Erbsubstanz soweit geschädigt wird, dass der Eindringling abstirbt. Als Folge klingt die Entzündung ab.

Das Harz der Myrrhe wird auch zur Aromatisierung von kosmetischen Produkten genutzt, es lässt sich aus ihm auch eine Tinktur herstellen, die Entzündungen im Mund- und Rachenraum lindern kann. Denn die Inhaltsstoffe der Myrrhe wirken antiseptisch und beruhigend. Für das Öl der Myrrhe wird das Harz und die Pflanze als Ganzes verwendet.

Zu „Großmutterzeiten“ war die Myrrhe als Heilmittel auch in unseren Breiten bereits bekannt. In Nachschlagewerken der Naturheilkunde spricht man von der Anwendung von Zubereitungen mit Myrrhe bei Schwäche der Verdauungsorgane, trägem Kreislauf, chronischem Lungenkatarrh, Bleichsucht, mangelnder Menstruation, Beinfraß, Brand und skorbutischen Zahnfleisch. Die Verabreichung erfolgte als Pulver, Pillen, Emulsionen und Salben.

Die Myrrhe ist Bestandteil des so genannten Hoffmanschen Lebensbalsams, wo es zusammen mit Drachenblut, Thymianöl, Weinessig, Alkohol und anderen Zutaten, zum Auswaschen frischer Wunden dient.

## Anwendung

Myrrhe ist auch ein geschätztes Heilmittel. Sie wirkt wundheilend, gewebestärkend und narbenbildend. Deshalb ist Myrrhe ein gebräuchliches Wundheilmittel. Die desinfizierende Kraft des Harzes war immer schon bekannt. Auch in den bekannten Schwedenkräutern ist Myrrhe enthalten. Aber auch in der Schulmedizin setzt man Myrrhe als sehr wirksames Mittel zur Behandlung von Pilzbefall, besonders Hefepilze (Candida) im Verdauungstrakt und in der Mundhöhle ein.

### Myrrhe für Zahnfleiscentzündungen

Schon vor 5000 Jahren galt die Myrrhe als ein wirksames Mittel gegen Zahnfleiscentzündungen und in der Heilkunst Asiens wurde die Myrrhe gegen Hautinfektionen verwendet.

Auch heute noch kann die Myrrhe helfen, Bakterien und Viren, die sich im Mund- und Rachenraum angesiedelt haben, zu bekämpfen.

Entzündungen des Zahnfleisches und überhaupt in Mund und Rachen können schmerzhaft sein und unser Befinden beeinträchtigen. Durch Gurgeln oder Einpinselungen mit Myrrhe kann man solche Entzündungen schneller wieder „vom Hals“ bekommen.

Die Myrrhetinktur (1 Teil Myrrheharz und 5 Teilen Ethanolalkohol) kann das Zahnfleisch stärken, Parodontose vorbeugen und den gesamten Mundraum desinfizieren

### Myrrhe für Mund- und Rachenraum

Wenn sich im Mund- oder Rachenbereich eine Entzündung ausgebreitet hat, ist das Gurgeln oder Einpinselungen mit einer aus Myrrhe gewonnenen Tinktur am besten geeignet. Denn so wirken die Inhaltsstoffe der Myrrhe direkt an Ort und Stelle und helfen, entzündungsauslösende Viren oder Bakterien zu bekämpfen.

Außer als Tinktur gibt es Myrrhe häufig auch als Bestandteil von Mundwasser, das den Mundraum zusätzlich von Krankheitserregern befreien kann. Auch in einer ganzen Reihe von Zahncremes ist die Myrrhe ein wichtiger Bestandteil und hilft so schon bei der Zahnpflege, Entzündungen zu vermeiden.

### Myrrhe für die Haut

Myrrhenzubereitungen sind ein wirksames Mittel, um unreine Haut zu reinigen.

Die antimikrobielle, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung erklärt den traditionellen Einsatz von Myrrhe bei kleinen Wunden der Haut (auch kleinen Geschwüren), Erkältungen, Gelenkbeschwerden, Frauenleiden oder Parasiteninfektionen. In der Kosmetikindustrie schwört man auf die hautglättende Myrrhe-Wirkung und setzt das Harz beziehungsweise seine Inhaltsstoffe Hautcremes oder Lotionen zu.

### Myrrhe bei Darmerkrankung

Besonders gut erforscht wurden in der jüngeren Vergangenheit die Wirkungen zur Stärkung der Darmbarriere (Berliner Charité, 2013) und zur Linderung von Darmkrämpfen (Uni Leipzig, 2012). Daher wird Myrrhe (oft fertig kombiniert mit anderen Arzneipflanzen) auch in Studien zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Studie Kliniken Essen-Mitte) und bei Reizdarm eingesetzt.

Die Myrrhe senkt den Spannungszustand der glatten Darmmuskulatur, verringert die Zahl der Darmkontraktionen und lindert so Darmkrämpfe. Diese Wirkung macht Myrrhe zu einem idealen „Langzeitbegleiter“, wenn Menschen unter Krämpfen im Unterleib leiden.



Darüber hinaus besitzt sie desinfizierende und die Gewebeneubildung anregende Eigenschaften sowie eine hemmende Wirkung auf Pilze. Eine Kur mit Myrrhe kann die Pilze abtöten, ohne die natürlichen Darmbakterien zu zerstören.

## Einreibung mit Myrrhe

Wenn man das Myrrhenharz mit Olivenöl vermischt hat man eine wunderbare Einreibung. Man nimmt hierzu 10 Tropfen des Myrrhe Konzentrats und mischt es mit einem Teelöffel Honig und 0,2 ml Wasser. Die Einreibung hilft zum Beispiel wenn man unter kalten Füßen leidet, da sie die Durchblutung fördert. Auch das Einreiben von Brust und Bauch verschafft ein angenehmes entspannendes Gefühl. Man kann die Tinktur pur auf eitrige Pickel auftragen und leicht verdünnt auf Hautverletzungen. Die Wirkung ist heilend und schmerzstillend.

## Myrrheharz als Räucherwerk

Seit dem Altertum wird Myrrhe als Räucherharz eingesetzt.

Der Myrrhenduft wirkt beruhigend, verlangsamt, zusammenziehend und verdichtend. Eine Myrrhenräucherung eignet sich hervorragend, um uns Erdenfestigkeit zu verleihen und zur Beruhigung des Geistes. Allerdings sollte Myrrhe nicht bei Depressionen angewendet werden, da sie hier die traurigen Gedanken verstärken kann.

So richtig zur Geltung kommt die Myrrhe beim Räuchern erst als Gegenpol in Mischungen mit dem Weihrauchharz. In den berühmtesten Räuchermischungen, wie dem altägyptischen „Kyphi“ und dem biblischen Tempelweihrauch, kommt dieses Räucherpaar vor. Mischen Sie Weihrauch und Myrrhe zu gleichen Teilen. Es hat einen herben, tiefen Duft und gilt als Symbol für Weiblichkeit, Erde, Gefühl, Körper. Diese Mischung wirkt wunderbar ausgleichend und ganzheitlich harmonisierend. Sie können diese Harzmischung sehr gut mit Ihren eigenen Kräutern anreichern. Es passt dazu, Lavendel, Johanniskraut, Mädesüß, Holunder.

In [Dr. Hauschka Med Mundspülung Salbei](#) ergänzt Myrrhe die zusammenziehende Komposition mit Ratanhia und Tormentill, die das Zahnfleisch stärkt und strafft. *WALA Aurum comp.\** mit potenziertem Gold, Weihrauch und Myrrhe harmonisiert und stabilisiert den Menschen bei Störungen des Nervensystems, psychischen Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Störungen.



## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 16. Februar 2017** 19.00 Uhr  
**Kräuterstammtisch**  
Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

### Literaturhinweis:

- <http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/myrrhe.html>
- <http://www.zauber-kraut.de/zauber-kraut-myrrhe>
- <http://www.kirchen-weihrauch.de/shop/raeucherharz-myrrhe-erbsen.html>
- <http://www.narayana-verlag.de/spektrum-homoeopathie/myrrhe-das-kostbare-geschenk-zur-heilung-von-leiden-vier-faelle>
- <http://www.100-gesundheitstipps.de/heilpflanze-myrrhe.html>
- <http://www.satureja.de/html/myrrhe1.html>
- <http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/spiritualitaet-und-weisheitslehren/brigitte-hamann/gold-weihrauch-myrrhe-die-wundervollen-heilkraefte-der-drei-geschenke-fuer-das-jesuskind.html>
- <https://www.pflanzliche-darmerzney.de/Myrrhe/Myrrhe-eines-der-aeltesten-Heilmittel.html>
- <https://www.wala.de/qualitaet/pflanzenarchiv/myrrhe/>
- <https://www.pflanzliche-darmerzney.de/Myrrhe/Mystische-Myrrhe.html>