



# Weihrauch

Weihrauch wird den meisten Menschen in erster Linie aus der Kirche bekannt sein. Gerne wird er auch außerhalb der Kirche zum Räuchern eingesetzt. Er vertreibt ungute Energien und düstere Gedanken, erfrischt und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Einst wurden mit dem Weihrauch auch Wohnräume gereinigt – nicht nur energetisch, sondern auch von Krankheitskeimen.

Weniger bekannt ist, dass Weihrauch schon seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin vieler Länder eingesetzt wird. Die alten Römer und Griechen verwendeten Weihrauch z. B. zur Wundheilung. Und im indischen Ayurveda gilt Weihrauch schon lange als Heilmittel für Gelenksbeschwerden.

## Gesundheitliche Wirkungen von Weihrauch

Seit den 1980er Jahren ist das wissenschaftliche Interesse an Weihrauch enorm gestiegen, so dass inzwischen zahlreiche Studien dazu erschienen sind. Denn Weihrauchharz besitzt entzündungshemmende, antibakterielle, antidepressive und schmerzlindernde Inhaltsstoffe.

Besonders der indische Weihrauch vom Baum *Boswellia serrata* ist für seine gesundheitliche Wirkung bekannt, so dass er bereits im Europäischen Arzneibuch aufgeführt wird.

Die möglichen Anwendungsgebiete von Weihrauch sind entsprechend der Eigenschaften seiner Wirkstoffe die folgenden:

1. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, z. B. Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn
2. Gelenkerkrankungen, z. B. Rheuma, Arthritis, Arthrose
3. Schuppenflechte und Neurodermitis
4. Multiple Sklerose
5. Gehirntumore und Asthma (nachfragen)

## Die Wirkstoffe im Weihrauchharz

Für die positiven Effekte auf die Gesundheit sind unter anderem die verschiedenen Boswelliasäuren im Weihrauchharz verantwortlich.

Dies macht den Weihrauch zu einem vielversprechenden Heilmittel für alle möglichen Erkrankungen, bei denen es zu Entzündungsprozessen im Körper kommt.

Lange vermutete man, dass einzig die Boswelliasäuren für die gesundheitlichen Eigenschaften des Weihrauchs verantwortlich sind. Dies ist jedoch nicht der Fall: Auch die Stoffe Incensol und Incensolacetat zeigten isoliert entzündungshemmende Wirkungen. Vermutlich ist es das Zusammenspiel vieler weiterer Inhaltsstoffe des Weihrauchs, das ihn so heilsam macht.

Um von den pharmakologischen Wirkungen des Weihrauchharzes bestmöglich zu profitieren, wird daraus ein Extrakt gewonnen, der bereits in zahlreichen Studien zum Einsatz kam.

## Weihrauch bei Gelenkerkrankungen

So liegen zum Beispiel zu Weihrauchextrakt bei Arthrose vielversprechende Forschungsergebnisse vor: In mehreren Studien führte die Einnahme von Weihrauchextrakt aus *Boswellia serrata* bei Arthrose-Patienten zu verminderten Gelenkschmerzen und zu einer besseren Gelenkfunktion. Zum Einsatz kamen Dosen von (100 bis) 400 mg Boswelliasäure täglich für mindestens vier Wochen, jedoch eher drei bis sechs Monate.

Bei Gelenksbeschwerden können Cremes und Gels mit Weihrauchextrakt helfen (siehe unten: Creme).

### **Weihrauch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**

Chronisch, entzündliche Darmerkrankungen (CED) kommen in der modernen Gesellschaft sehr häufig vor. Dabei entzünden sich schubweise oder kontinuierlich Teiles des Darms. Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Betroffene sind oft ihr Leben lang auf Medikamente angewiesen.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung kann Weihrauchextrakt auch bei Darmentzündungen helfen: In einer klinischen Studie wurden die nebenwirkungsreichen Standardmedikamente bei CED mit Weihrauchextrakt ergänzt und schließlich innerhalb von vier bis sechs Wochen langsam ausgeschlichen – die meisten Probanden bemerkten daraufhin eine Verbesserung ihres Wohlbefindens.

Zum Einsatz kamen drei Mal täglich zwei Tabletten à 400 mg Weihrauchextrakt zusätzlich zu den bestehenden Medikamenten (Kortikoide, Mesalazin, Azathioprin). Sobald die Symptome, wie Bauchschmerzen und Krämpfe, nachließen, wurde die Vormedikation wöchentlich um eine Tablette reduziert, bis nur noch der Weihrauchextrakt eingenommen wurde. Dieser wurde schließlich auf eine individuelle Dosis reduziert, je nachdem wieviel die Probanden zum Aufrechterhalten der Wirkung brauchten.

Bei akuten Schüben wurde die Dosis auf drei Mal täglich drei Tabletten Weihrauchextrakt erhöht.

### **Weihrauch bei Schuppenflechte**

Gute Erfahrungen wurden auch bei der Behandlung der Schuppenflechte gemacht. Die Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, ist eine entzündliche Hauterkrankung, die – genau wie die obigen Darmkrankheiten – zu den Autoimmunerkrankungen zählt und daher aus Sicht der Schulmedizin nicht heilbar ist.

In einer klinischen Studie wurde eine Weihrauchextrakt-Creme mit 95 % AKBA-Boswelliasäure aus *Boswellia serrata* bei Psoriasis-Patienten getestet: Die 200 Probanden trugen die Creme drei Mal täglich während drei Monaten auf die betroffenen Hautstellen auf.

In Vorher-Nachher-Bildern ist ein markanter Rückgang der Schuppenflechte zu beobachten. Ausserdem gingen die Entzündungsmarker der Probanden stark zurück: Der Tumornekrosefaktor (TNF alpha) sank zum Beispiel um ganze 58 Prozent und befand sich nach den 3 Monaten wieder auf einem normalen Niveau. Die Creme aus der Studie gibt es nicht zu kaufen. Über das Internet finden sich jedoch verschiedene Anbieter (auf natürliche Inhaltsstoffe achten!).

### **Weihrauch bei Multipler Sklerose**

Die Multiple Sklerose ist ebenfalls eine entzündliche, schubförmig verlaufende Autoimmunerkrankung, bei der Weihrauch zum Einsatz kommen könnte, wie die sogenannte SABA-Studie von Forschern des *Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf* und der *Charité Berlin* zeigte.

Die 28 Probanden nahmen mehrmals täglich während acht Monaten einen Weihrauchextrakt als Kapsel (à 400 mg) ein. Zu Beginn der Studie wurde die individuelle Höchstdosis festgelegt, die von jedem einzelnen vertragen wurde. Diese Höchstdosis wurde dann bis zum Ende der acht Monate eingenommen (zwischen 2400 und 4800 mg pro Tag verteilt auf drei Dosen).

Ab dem fünften Monat zeigte sich u. a. in der Magnetresonanztomographie (MRT), dass der Weihrauchextrakt die entzündliche Krankheitsaktivität und die Rückfallrate senken und entsprechend die Lebensqualität der Betroffenen erhöhen konnte. 18 der Probanden nahmen den Extrakt anschließend freiwillig noch bis zu 3 Jahre weiter. Die Wirkung blieb auch dann bestehen.

### **Weihrauch als Kortison-Ersatz**

Da Weihrauch ähnlich wie Kortison entzündungshemmend, abschwellend und schmerzstillend wirkt, wird es manchmal auch als natürliches Kortison bezeichnet. Kortison gehört zur Wirkstoffgruppe der Kortikoide.

Bei all den oben genannten Erkrankungen kommt Kortison meistens in der ein oder anderen Form zum Einsatz: Bei Schuppenflechte als Salbe oder Creme, bei Gelenkerkrankungen als Spritze und bei der Multiplen Sklerose als Infusion.

Die möglichen Nebenwirkungen von Kortison sind dabei längst bekannt: Bluthochdruck, Osteoporose, Gewichtszunahme, Diabetesbeschwerden, dünne Haut usw. Kortison sollte darum sparsam und nicht zu lange eingesetzt werden. Weihrauch zeigte dagegen kaum Nebenwirkungen (siehe „Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von Weihrauchextrakt“).

## **Weihrauchextrakt kaufen**

Weihrauchextrakt gibt es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten zu kaufen – wobei man in Europa nur über Umwege an Arzneimittel mit Weihrauch kommt.

## **Cremes mit Weihrauchextrakt**

Achten Sie beim Kauf darauf, wofür die Creme angewendet werden kann. Ist kein Anwendungsgebiet angegeben, handelt es sich womöglich um ein rein kosmetisches Produkt, das zum Beispiel nur des Duftes wegen oder zur Vermarktung etwas Weihrauch enthält.

## **Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauch**

Frei verkäuflich sind Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauchextrakt. Sie werden meistens in Form von Kapseln angeboten und sind im Gegensatz zu den Weihrauchextrakten aus Defekurapotheken nicht standardisiert. Das bedeutet, es ist nicht geregelt, wie die Extrakte hergestellt werden und wieviel sie von welchem Inhaltsstoff enthalten müssen.

Da die Möglichkeiten an ein Weihrauch-Medikament zu kommen aber begrenzt sind, ist es vollkommen normal, wenn Patienten sich selbst auf die Suche nach Alternativen machen.

Weihrauchextrakt gilt als sicher und die Nebenwirkungen (siehe weiter unten) sind weitaus geringer als die Nebenwirkungen von so manchem zugelassenen Medikament. Ob Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauchextrakt bei den individuellen Beschwerden helfen, ist unterschiedlich.

## **Worauf Sie beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln achten sollten**

Beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln mit Weihrauchextrakt können Ihnen folgende Faktoren einen Anhaltspunkt bieten, für welches Weihrauchpräparat Sie sich entscheiden:

1. **Aus welcher Weihrauchart ist der Extrakt gewonnen?** Die meisten Extrakte stammen aus *Boswellia serrata* – dazu wurden die meisten Studien durchgeführt. Es gibt jedoch auch Extrakte aus *Boswellia carterii*. Diese Art enthält womöglich sogar höhere Konzentrationen an Boswelliasäuren (siehe „Weihrauchextrakt aus *Boswellia carterii*“). Dazu sind jedoch weniger Studien erschienen.
2. **Wieviel Weihrauchextrakt ist im Präparat enthalten?** Die meisten Präparate enthalten zwischen 300 und 500 mg Weihrauchextrakt pro Kapsel. Diese Mengen sind vergleichbar mit den in Studien untersuchten Dosen.
3. **Wieviel Boswelliasäure ist im Weihrauchextrakt enthalten?** Meistens wird diese Angabe in Prozent angegeben, also z. B. „mit 80 % Boswelliasäuren“. Je mehr Boswelliasäure im Extrakt enthalten ist, desto besser. Diese Angabe sollte jedoch genau überprüft werden, da sie nicht immer im Verhältnis der Gesamtmenge des Extrakts angegeben wird. Ebenfalls sollte auf dem Präparat aufgeführt sein, welche Boswelliasäuren darin vorkommen und im Optimalfall auch, wieviel von welcher Säure enthalten ist (z. B. AKBA und KBA, die beide entzündungshemmend wirken). Auch hier gilt, je mehr AKBA und KBA, desto besser.
4. **Mit oder ohne Mizell-Technologie?** Da Weihrauch eine geringe Bioverfügbarkeit aufweist, gibt es Kapseln mit sogenanntem Mizell-Weihrauch zu kaufen. Dabei sind die Boswelliasäuren von fett- und wasserlöslichen Teilchen umschlossen, sodass die Wirkstoffe besser ins Blut gelangen. Eine Studie an Ratten zeigte, dass die Bioverfügbarkeit dieser Kapseln über 50-mal höher ist als diejenige von Kapseln ohne Mizell-Technologie. Präparate mit Mizellen enthalten

jedoch häufig Zusatzstoffe, wie Polysorbat 20. Dieser Emulgator soll auch die Aufnahme von fettlöslichen Schadstoffen erhöhen, weshalb von einer langfristigen Einnahme abzuraten ist. Präparate ohne Mizellen wirken in der Regel erst nach etwa vier Wochen. Ob Präparate mit Mizellen aufgrund der höheren Bioverfügbarkeit schneller wirken, wurde unseres Wissens bisher nicht untersucht. Aktuell lässt sich also nicht feststellen, ob Weihrauchpräparate mit Mizellen grundsätzlich besser sind als herkömmliche Weihrauchpräparate.

Farbstoffe oder Süßungsmittel sind in der Regel nicht in Nahrungsergänzungsmitteln mit Weihrauch enthalten, manchmal jedoch Trennmittel oder Füllstoffe. Beachten Sie daher die Inhaltsstoffe auf den Präparaten.

### **Die richtige Einnahme von Weihrauch**

Die Weihrauchkapseln sollten mit dem Essen oder kurz danach eingenommen werden, denn dies erhöht die Bioverfügbarkeit enorm. Auch Nebenwirkungen, wie Magenbeschwerden, können durch die Einnahme mit dem Essen gelindert werden.

Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung, sollten Sie idealerweise Ihren (ganzheitlichen) Arzt darüber informieren, dass Sie Weihrauchextrakt einnehmen. So kann der Weihrauch optimal in die Behandlung miteingebunden und die Dosierung individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Die Wirkung des Extrakts tritt erst nach ungefähr vier Wochen regelmäßiger Einnahme ein.

### **Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von Weihrauchextrakt**

Bei der Einnahme von Weihrauchextrakt – ob als Fertigarzneimittel oder Nahrungsergänzung – kann es selten zu Hautrötungen und Magenunverträglichkeiten kommen. Weihrauchextrakt hat bis zu den untersuchten Dosen von 1000 mg pro Kilogramm Körpergewicht keine toxischen Effekte. Meldungen über Schäden nach Langzeiteinnahme gibt es nicht.

Wechselwirkungen mit Medikamenten sind jedoch nicht ausgeschlossen. Insbesondere wenn Sie Blutverdünner einnehmen, sollten Sie auf Weihrauchextrakt verzichten, da er die Wirkung des Blutverdünners reduzieren könnte.

### **Weihrauchextrakt als natürlicher Entzündungshemmer**

Weihrauchextrakt kann als natürlicher Entzündungshemmer bei vielen Krankheiten eingesetzt werden. Er führt selten zu Nebenwirkungen und hat schon zahlreichen Menschen geholfen, die ansonsten ihr Leben lang auf nebenwirkungsreiche Medikamente angewiesen wären.

Es bleibt zu hoffen, dass das wissenschaftliche Interesse an Weihrauch weiterhin bestehen bleibt, so dass der natürliche Entzündungshemmer womöglich in Zukunft vermehrt in die Behandlung von Krankheiten miteinbezogen wird.

**Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu diesem Thema und berate und begleite Sie auf Ihrem Gesundheitsweg.**