

Weihrauch

Großes Interesse haben zahlreiche Medienberichte über den therapeutischen Einsatz von Weihrauch bei der Behandlung von **chronischen Entzündungen** ausgelöst. "Was ist dran am Weihrauch?" fragen verständlicherweise vor allem die von solchen Leiden Betroffenen. Über die erstaunlich lange Tradition des "heiligen Harzes" in der indischen Heilkunde, neue Forschungsergebnisse und Erfahrungen in der Anwendung sowie über den gegenwärtigen Stand der Diskussion informiert der folgende Bericht.

Weihrauch als Kulturgut in der Religion

Mit dem Wort "Weihrauch" verbinden wir gewöhnlich die Vorstellung einer prächtigen katholischen Messe, Priester im Ornat, das Schwenken des Weihrauch-Kessels, den Rauch und den typischen intensiven Duft. Und wir erinnern uns, dass Weihrauch - neben Myrrhe und Gold - zu den Gaben der Heiligen Drei Könige aus dem Morgenland gehörte. Weihrauch, der in der Antike zu den kostbarsten Spezialitäten zählte, wurde bereits im 4. Jahrhundert n. Chr. als Ehrenerweis vor Bischöfen in Prozessionen verwendet. Sein Gebrauch im Kultus anderer Religionen reicht freilich noch viel weiter zurück: Den orientalischen Göttern wurde Weihrauch schon vor 7000 Jahren geopfert. Die Ägypter verwendeten Weihrauch nicht nur im Kultus, sondern zum Einbalsamieren, als Räuchermittel und zu reinigenden (desinfizierenden) Zwecken.

...in traditioneller Medizin

Weniger bekannt ist, dass das Harz des indischen Weihrauchbaumes (*Boswellia serrata*) in der traditionellen indischen Naturheilkunde des Ayurveda (der "Wissenschaft vom gesunden Leben") seit über 3000 Jahren als wichtiges Heilmittel eingesetzt wird. Als Salbe wurde "Guggul" (alte Sanskrit-Bezeichnung der Pflanze) bei **Entzündungen, (Gelenkentzündungen), Knochenbrüchen, Drüsenschwellungen und Geschwüren aufgetragen**. Innerlich setzte man es bei **chronischen Darmerkrankungen und Hämorrhoiden ein, sowie bei Entzündungen des Mundraums**.

Neues Interesse an Weihrauch als Heilmittel

In jüngster Zeit wurde in verschiedenen Presse-Veröffentlichungen und auch im Fernsehen auf erstaunliche Erfolge bei der Behandlung von **rheumatischen Erkrankungen** mit Weihrauch-Extrakt (400 mg Trockenextrakt pro Tablette) berichtet. Bei diesen Erkrankungen spielen chronische Entzündungen ja eine entscheidende Rolle. Jeder Betroffene weiß auch, dass die herkömmlichen Rheuma-Mittel gerade bei längerem oder gar dauerndem Gebrauch schwere Nebenwirkungen haben können. So verwundert es nicht, dass viele Rheuma-Patienten die Hoffnung haben, Linderung oder Heilung durch ein natürliches, unschädliches Präparat, eben Weihrauch, zu finden. Sind solche Hoffnungen begründet?

Wie wirkt Weihrauch?

Neben zahlreichen anderen Substanzen (z.B. ätherische Öle, Gerbstoffe usw.) enthält der Weihrauchharz 5-8% Boswelliasäuren. Von den Boswelliasäuren ist bekannt, dass sie **entzündungshemmende** (antiphlogistische) Wirkungen haben. Entzündungen sind gekennzeichnet durch Rötung, Schwellung, Ödembildung, Wärme und gestörte Organfunktion. Sie werden im Körper durch ein bestimmtes Enzym (5-Lipoxygenase) verursacht.

Dieses Enzym veranlasst die Bildung von so genannten Leukotrienen. Das sind körpereigene Stoffwechselprodukte, die für die Aufrechterhaltung von chronischen Entzündungen verantwortlich sind. Entzündliche Erkrankungen sind daher mit einer erhöhten Leukotrienen-Bildung im Organismus verbunden. Gelingt es, die übermäßige Leukotrienen-Produktion im Körper zu stoppen, so bilden sich die chronischen Entzündungen zurück. Wir haben oben gesehen, dass die Leukotrienen-Produktion durch ein bestimmtes Enzym veranlaßt wird. Inaktiviert man dieses Enzym, können keine Leukotrienen entstehen. Genau dies tun nun die Boswelliasäuren: Sie hemmen die Tätigkeit des Enzyms 5-Lipoxygenase.

Anwendungsbereiche für Weihrauch-Extrakt

Wir haben gesehen, dass - nach dem heutigen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis - eine erhöhte Leukotrienenproduktion als ursächlich für die Aufrechterhaltung von chronischen Entzündungen angesehen

wird. Man kann ein Übermaß an Leukotrienen bei vielen und verschiedenartigen Krankheitsbildern beobachten. Dazu gehören Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, vor allem die **Rheumatische Arthritis, Osteoarthritis, chronische Gelenkentzündung (Polyarthritis)**, aber auch die - leider sehr verbreiteten - entzündlichen Darmerkrankungen **Morbus Crohn und Colitis ulcerosa**, die **Schuppenflechte (Psoriasis)** sowie **Asthma bronchiale**.

Chronische Polyarthritis

Um die Erforschung der therapeutischen Einsatzmöglichkeiten von Weihrauch-Extrakt hat sich in Deutschland vor allem der Tübinger Pharmakologe Prof. Hermann P. T. Ammon, verdient gemacht. Er berichtet über die Ergebnisse einiger klinischer Untersuchungen mit Weihrauch-Extrakt bei einer limitierten Anzahl von Patienten mit chronischer Polyarthritis. Prof. Ammon bezeichnet die Ergebnisse als "vielversprechend" und schreibt: "So zeigte sich in 65% der Fälle ein Rückgang der Schmerzen, der Schwellung und der Gelenksteifigkeit."

Prof. Ammon fährt fort: "Das gleiche scheint für die Behandlung der Colitis ulcerosa zu gelten, bei der in einer kürzlich in Indien durchgeführten offenen Studie mit 34 Patienten, die sechs Wochen lang täglich mit einem alkoholischen Extrakt aus dem Harz von *Boswellia serrata* behandelt wurden, in 80% der Fälle eine Remission (Zurückgehen der Krankheitserscheinungen) auftrat. Die Ergebnisse waren ähnlich denen einer Kontrollgruppe mit dem Standardpräparat Sulfasalazin."

Fallbericht

Besonders beeindruckend ist ein Bericht der Eltern des 12-jährigen C., der 1992 an **Colitis ulcerosa** erkrankt war. Der schwere Krankheitsverlauf erforderte einen 5-monatigen Krankenhausaufenthalt. Behandelt wurde mit Cortison sowie einer 6-wöchigen reinen Tropf ernährung. Die Ernährung erfolgte dann laut entsprechendem Diätplan. Es trat jedoch keine entscheidende Besserung ein, der Junge verbrachte jährlich ca. 3 - 6 Wochen im Krankenhaus. Auch eine Hypnosetherapie und eine Akupunkturbehandlung mit Darmsanierung blieb ohne nennenswerten Erfolg. Im Sommer 1995 wurde ein Therapieversuch mit Budenofalk unternommen. Von nun an wurde auch Imurek ständig verabreicht. Auch hier trat keine durchgreifende Verbesserung des Gesundheitszustandes ein, im Gegenteil: Ein Orthopäde stellte die Diagnose Osteoporose - eine Folge der ständigen Cortisongaben. Danach kam es zu einem neuen schweren Schub. Man riet den Eltern an, die Entfernung des gesamten Dickdarms in Erwägung zu ziehen. Im Mai 1996 erfuhren die Eltern von der Möglichkeit einer Weihrauchtherapie. Sie und der den Jungen behandelnde Internist sahen diese Therapie als letzten Strohhalm vor einer eigentlich unausweichlichen Operation. Schon 3 bis 4 Wochen nach der Einnahme von Weihrauch trat eine Besserung des Krankheitsverlaufs ein, die sich bis heute kontinuierlich fortsetzt. Der Junge ist nahezu beschwerdefrei: der Stuhlgang ist fest und eine bestimmte Diät muß auch nicht mehr eingehalten werden.

Weihrauch bei Hirntumoren?

Der Bochumer Pharmakologe Prof. Dr. Thomas Simmet berichtet über den Einsatz von Weihrauch-Extrakt bei einer bestimmten Form von Hirntumoren (Astrozytom). Bei dieser Tumorart konnten mit dem Weihrauch-Präparat deutliche klinische Besserungen der Hirndrucksymptome erzielt werden, außerdem hemmte es das Wachstum der Tumorzellen.

Prof. Simmet konnte in Zellkulturversuchen und in klinischen Tests zeigen, dass das Tumorwachstum und die damit auftretenden Ödeme möglicherweise durch Leukotriene verursacht werden. Die Tumorzellen schütten diese Stoffe aus und vermehren sich unter ihrem Einfluß weiter; ein Teufelskreis, der kaum zu durchbrechen ist. Je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr Leukotriene bildet er, sagt Prof. Simmet.

Auf einem Internationalen Kongreß für Phytotherapie in München präsentierte Simmet die Ergebnisse, die er zusammen mit dem Neurochirurgen Michael Winking von der Universität Gießen an 25 Patienten erhalten hatte. Diese bekamen eine Woche lang einen Trockenextrakt des *Boswellia*-Baums; anschließend entfernten die Ärzte die Krebsgeschwulst durch eine Operation. Bei jedem 2. Krebskranken war der Tumor bereits weitgehend abgestorben. Die Ödeme wurden ebenfalls kleiner, so dass sich die neurologischen Ausfälle wie Sprachstörungen in einigen Fällen besserten.

Dosierung

Bei chronischen Beschwerden mit entzündlicher Aktivität (wie z. B. chronische Polyarthrit) liegt der empfohlene Dosisbereich bei Langzeitbehandlung zu Beginn der Therapie und bei starken Beschwerden bei 3 x 800 mg Trockenextrakt täglich, sonst bei 3 x 400 mg Trockenextrakt. Für Kinder bis 10 Jahre ist die halbe Dosis zu empfehlen. Symptome bei Überdosierung, toxische Wirkungen, Nebenwirkungen, Gegenanzeigen sind bisher nicht bekannt geworden.

Ausblick

Die ungewöhnlich lange Tradition von Weihrauch in der indischen Erfahrungsmedizin rechtfertigen sicherlich ein Vertrauen in seine Anwendung. Dies ist für alle von chronischen Entzündungen Betroffenen besonders wichtig. Es ist zu erwarten, dass die vielversprechenden bisherigen Ergebnisse durch weitere klinische Untersuchungen noch stärker wissenschaftlich untermauert werden können. Das jetzt - nicht zuletzt durch die Medien angeregte öffentliche Interesse sollte diese Forschungsarbeit beflügeln. Prof. Ammon gibt dazu diesen Ausblick: "Wir sind uns darüber im klaren, dass diese ersten klinischen Ergebnisse nicht ausreichen, um Zulassungsbehörden von der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit jetzt schon zu überzeugen. Die bisherigen Daten ermutigen uns jedoch, weitere Untersuchungen darüber anzuregen, inwieweit Extrakte aus dem Harz von *Boswellia serrata* oder isolierte Boswelliasäuren auch bei anderen Krankheiten, bei denen eine vermehrte Bildung von Leukotrienen eine wichtige Rolle spielt, eine Besserung herbeiführen. Dies um so mehr, als nicht davon auszugehen ist, dass von Boswelliaprodukten schwerwiegenden Nebenwirkungen, wie sie bei klassischen Antiphlogistika/ Antirheumika bekannt sind, auftreten."

Bei folgenden Krankheiten werden erhöhte Leukotrienenwerte im Körper festgestellt:

Lungenleiden, Asthma, Lungenfibrose, Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen
Allergische Störungen, allergisch verursachte Rhinitis (Nasenschleimhautentzündung), allergisch verursachte Bindehautentzündung
Knochen- und Gewebeerkrankungen, Rheumatoide Arthritis, Lupus erythematodes (Autoimmunkrankheit ungeklärter Ursache, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Immunkomplexe kommt, die Antikörper und v.a. entzündliche Vorgänge auslösen), Gicht, Lyme Arthritis (rheumatische Erkrankung als spätsymptomatische Folge eines Zeckenbisses.)
Hautleiden, Psoriasis (Schuppenflechte), Urticaria (Nesselsucht)
Gastro-Intestinale Erkrankungen, Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Bauchspeicheldrüsen-Entzündung, Leberzirrhose
Störungen des Zentralen Nervensystems, Astrozytom (Hirntumor), Multiple Sklerose
Andere Krankheiten - Myokordiale Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich), Nikotinsucht, Brüchigkeit / Durchlässigkeit der Blutkapillaren (Haargefäße).

Weihrauch - Olibanum - *Boswellia serrata*

Natürliches Heilmittel der orientalischen und indischen Naturmedizin bei chronischen Entzündungen

Seit der Antike war Weihrauch bei vielen Völkern wegen seiner außergewöhnlichen Heilwirkung und vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten sehr beliebt. Der Weihrauch-Strauch bzw. -Baum zählt auch zu den wertvollsten Pflanzen der Bibel. Es gibt Hinweise im Alten und Neuen Testament.

Extreme Wachstumsbedingungen in den wüstenartigen Trockengebieten Ostafrikas, der arabischen Halbinsel und Ostindiens lassen den Weihrauch-Baum besonders gut wachsen. Das sehr trockene Klima mit wenig Regen und die kalksteinhaltigen Böden mit vielfältigen Mineralien sind die Grundlage für eine außergewöhnlich gute Weihrauch-Qualität.

1. Wichtige Weihrauch-Arten

Botanisch gehört der Weihrauch-Baum (lat. *Boswellia*) zur Pflanzenfamilie der Burseraceae (Balsamgewächse). Davon gibt es jedoch mehrere hundert verschiedene Hölzer, wie z.B. auch Myrrhe.

Seit einiger Zeit unterscheidet man das Weihrauch-Harz im Wesentlichen nach zwei Herkunftsländern:

2. Das arabische Harz:

Dieses Harz kommt überwiegend aus Eritrea, Somalia oder Äthiopien. Es gibt immer wieder Berichte über Kinderarbeit in afrikanischen Ländern, besonders dort, wo durch jahrelange kriegerische Aktivitäten nichts mehr geordnet ist. Die ostafrikanische Region ist davon seit Jahren betroffen.

3. Das indische Harz – *Boswellia serrata*:

Dieses Harz ist seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Medizin bekannt. Es stammt überwiegend aus Ostindien und wird bis heute, auch in Europa, für kosmetische und therapeutische Zwecke eingesetzt.

Die Herkunft anderer Weihrauch-Harze ist meist ungeklärt. Häufig werden auch Mischungen angeboten. Wegen seiner sehr langen naturheilkundlichen Tradition und der neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse ist der indische Weihrauch in Fachkreisen anerkannt.

4. Wirksame Substanzen

Generell besteht Weihrauch aus einer Vielfalt an Inhaltsstoffen. Besonders hervorzuheben sind neben Harz die verschiedenen ätherischen Öle und die *Boswellia*-Säuren.

Boswellia serrata (lat.) ist eine der besten Weihrauch-Qualitäten und stammt aus Ostindien. Nicht mit einzelnen isolierten Nährstoffen und industriell erzeugten Monosubstanzen erzielt man den besten Effekt, sondern vielmehr mit der Gesamtheit aller in der Pflanze vorhandenen Inhalts- und Vitalstoffe.

Synthetische oder naturidentische Mischungen erzielen kaum den gleichen Effekt wie die Originale aus der Natur. Diesem natürlichen Zusammenwirken verdankt auch der indische Weihrauch seine positive Wirkung auf Geist und Körper.

5. Traditionelle und neue Wege der Weihrauch-Therapie

In der natürlichen Heilkunde hatte Weihrauch schon in der Antike seinen festen Platz. In einem alten ägyptischen Schriftstück, dem Papyrus Ebers, finden sich mehrere 100 Weihrauch-Rezepte. Die häufigsten Anwendungen waren Erkrankungen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes sowie Wunden und Geschwüre.

Auch in der Medizin der alten Griechen und Römer verfügte man über zahlreiche Rezepte von Weihrauch-Zubereitungen.

Der Gebrauch von Weihrauch für religiöse und kultische Handlungen war im alten Ägypten sehr beliebt. Weihrauch fand Verwendung in der Schönheits- und Körperpflege, war Bestandteil duftender Öle und stimulierender Salben und wurde zum Desinfizieren und Parfümieren eingesetzt.

Auch die bekannte Expertin für Ernährungsmedizin Hildegard von Bingen (1098 - 1179) empfahl den duftenden Weihrauch. In der traditionellen indischen Erfahrungsmedizin (Ayurveda) hat Weihrauch bis heute eine zentrale Bedeutung.

6. Wie wirkt Weihrauch - Olibanum?

Schmerzlindernde Wirkung:

Die schmerzlindernden Eigenschaften haben eine lange Tradition in der ayurvedischen Erfahrungsmedizin. Menschen, die an Rheuma- oder Arthritiserkrankungen leiden, haben mit der Weihrauch-Therapie positive Erfahrungen gemacht.

Weihrauch wirkt beruhigend:

In der aromatherapeutischen Anwendung kommt die beruhigende (sedierende) Wirkung des Weihrauchs zur Geltung. Auch die Aroma-Therapie hat eine sehr alte Tradition. Weihrauch wirkt beruhigend, macht jedoch nicht müde, sondern führt im Gegenteil zu Klarheit und Reinheit. Weihrauch wird eine gemütsaufhellende Stimulans zugesprochen. In der Aroma-Therapie findet das naturreine ätherische Weihrauch-Öl Anwendung.

Entzündungshemmende Wirkung:

In der Antike wurde die entzündungshemmende Eigenschaft bereits erkannt und Weihrauch überwiegend zur äußerlichen Wundheilung verwendet. Die moderne Wissenschaft weiss, dass auch die innerliche Anwendung Entzündungen der Organe lindern und manchmal auch heilen kann. In der Fachliteratur werden Rheuma- und Arthritiserkrankungen, aber auch Darm- und Bauchspeicheldrüsenleiden erwähnt. Interessant sind in diesem Zusammenhang auch Anwendungsberichte bei der Therapie von Tumoren und den damit verbundenen Ödemen.

Immunstimulierende Wirkung:

Die Immunreaktion des Körpers kann durch Weihrauch positiv beeinflusst werden. Von besonderer Bedeutung ist dies bei Autoimmunkrankheiten, das bedeutet, Krankheiten, bei denen Autoantikörper gegen die eigenen Blutkörperchen wirken und auf diese Weise Krankheiten auslösen. So wird Weihrauch z.B. auch therapiebegleitend bei der Krebsbehandlung empfohlen. Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie sind häufig die allgemeine Schwächung der Abwehr gegen Infektionskrankheiten sowie gegenüber im Körper vorhandenen Erregern, verzögerte Wundheilung, Störung der Blutbildung u.a. Solche Nebenwirkungen sind bei Weihrauch bis heute nicht bekannt.

Leberschützende Wirkung:

Weihrauch kann die Leberzellen vor Medikamentennebenwirkungen schützen und kann auch seine Wirkung bei fast allen Lebererkrankungen entfalten. Dies gilt auch für Erkrankungen durch Alkoholmissbrauch.

7. Ziel der Forschung

Auslöser von Schmerzen und Entzündungen ist die ungesättigte Fettsäure Arachidonsäure. Sie ist sogar wesentlicher Verursacher von chronischen Entzündungen.

Obwohl Schmerzpatienten schon selbst beobachtet haben, dass ihnen manche Lebensmittel schlechter bekommen als andere, hören wir in der Schulmedizin noch oft die Empfehlung „essen Sie, was Sie möchten und was Ihnen schmeckt“. In der naturheilkundlichen Ernährungsmedizin weiss man jedoch, dass dies nicht stimmt, und solche Empfehlungen für Patienten nicht hilfreich sind. Viele Schmerzpatienten kennen die Erfahrung, dass Fasten und vegetarische Kost ihre Beschwerden spürbar mindern. Inzwischen wurde nachgewiesen, dass vegetarische Ernährung sich sehr positiv auf Entzündungsprozesse auswirkt. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: die Arachidonsäure ist ausschließlich in tierischer Nahrung enthalten. Und zwar in Fisch, Wurst, Fleisch, Eiern. Dagegen fehlt sie in pflanzlichen Lebensmitteln fast völlig. Eine angepasste, individuelle Ernährung kann für viele Patienten mit chronischen Krankheiten eine entscheidende Hilfe sein und unterstützt die therapeutischen Anwendungen wesentlich.

Neben falscher Ernährung sind jedoch die „Freien Radikalen“ weitere Faktoren, die Entzündungen auslösen und fördern können. Es wurde festgestellt, dass die so genannten „Freien Radikalen“ den Arachidonsäurestoffwechsel erst so richtig fördern. „Freie Radikale“ stehen deshalb heute im Mittelpunkt der Forschung. Es wird vermutet, dass ca. 90 % aller Krankheiten durch „Freie Radikale“ verursacht werden.

Auch der für alle Lebensvorgänge unentbehrliche Sauerstoff kann durch kleine Veränderungen seiner Atomhülle ein weiterer Verursacher für Entzündungen sein. Er löst Oxydationsprozesse im Körperfett aus, er macht es also praktisch ranzig und zerstört damit Körperzellen und Gewebe. Dieser so genannte radikale Sauerstoff kann Enzyme aktivieren, die Arachidonsäure zu Entzündungsstoffen umwandeln.

„Freie Radikale“ sind äußerst aggressive Moleküle, die im Organismus schädliche Kettenreaktionen auslösen. Ursache für die Entstehung von „Freien Radikalen“ gibt es viele: ungesunde Ernährung, Alkohol, Nikotin, psychischer und physischer Stress, chemische Stoffe, Strahlentherapie oder verschiedene Medikamente.

Ziel der Forschung war es, Möglichkeiten zu suchen, in den Umwandlungsprozess der Arachidonsäure einzugreifen und die Entstehung von Entzündungsstoffen nachhaltig zu verhindern. Hier bieten sich zwei Möglichkeiten an:

Antioxydanzien - Wirkstoffe, die „Freie Radikale“ bekämpfen oder Substanzen, die in die Enzymsysteme eingreifen und verhindern, dass Entzündungsvermittler (Mediatoren) hergestellt werden. Dazu gehören die Boswellia-Säuren im indischen Weihrauch.

8. Leukotriene - verantwortlich für Entzündung und Schmerz

Bei vielen Entzündungskrankheiten übernehmen Leukotriene eine Schlüsselfunktion. Diese Entzündungsstoffe werden von dem Enzym 5-Lipoxygenase gebildet und stabilisieren chronische Entzündungen. Ziel der Wissenschaft war es, eine Substanz zu suchen, die in diesen Enzymstoffwechsel eingreift und die Bildung von Leukotrienen hemmt. In den Boswellia-Säuren des indischen Weihrauchs wurde eine solche Substanz gefunden. Die bei solchen Medikamenten oft gefürchteten Nebenwirkungen sind ausgeblieben.

9. Erkrankungen, bei denen Leukotriene als Entzündungsvermittler bekannt sind:

Lungenleiden:

Asthma, Atemschmerz- und Atemnot-Syndrom, Mukoviszidose.

Allergische Erkrankungen:

Heuschnupfen, Nasenschleimhautentzündung, allergiebedingte Bindehautentzündung.

Rheumatische Erkrankungen:

Gelenkrheuma, Gicht, Lyme Arthritis (von Zeckenbissen verursachte Gelenkentzündung), Lupus erythematodes (Autoimmunkrankheit, deren Ursache noch nicht geklärt ist. Es kommt zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen, die u.a. entzündliche Vorgänge auslösen).

Hauterkrankungen:

Nesselsucht, Schuppenflechte (Psoriasis), Ekzeme

Magen-Darm-Erkrankungen:

chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse (Akute Pankreatitis) Leberentzündungen (auch in Folge von Alkoholgenuss), Leberzirrhose, Völlegefühl, Hämorrhoiden, Gelbsucht, Würmer.

Störungen des Zentralnervensystemes:

Multiple Sklerose (MS), Astrozytom (Hirntumor).

Herzkrankungen:

Durchblutungsstörungen bei Sauerstoffmangel des Herzmuskels.

Weitere Krankheiten:

Entzündungen von Blase oder Niere, Fieber, Furunkel, Entzündungen im Rachenraum (Laryngitis), sekundäre Krebsprävention, Glioblastome.

10. Verzehrempfehlungen:

Vom Arzt verordnete Medikamente dürfen wegen Weihrauch nie plötzlich abgesetzt werden. Eine eventuelle Reduzierung bitte nur mit Abstimmung Ihres Arztes.

Verzichten Sie nie auf die Betreuung durch einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens. Die Einnahme von Weihrauch-Präparaten ersetzt den Arztbesuch bei Krankheiten nicht.

Erwachsene mit chronisch-entzündlichen Beschwerden nehmen zu Beginn einer Langzeit-Therapie bei stärkeren Beschwerden täglich 2.400 bis 2.600 mg Weihrauch-Extrakt. Bei leichteren Beschwerden genügen ca. 1.800 mg täglich. Verzehren Sie Weihrauch-Kapseln immer nach oder während der Mahlzeiten.

Der behandelnde Arzt oder Heilpraktiker gibt Ihnen auch gern Auskunft über eine für Sie speziell empfohlene Dosierung.

Nebenwirkungen, Gegenanzeigen oder Symptome bei Überdosierung sind bisher nicht bekannt geworden. Allerdings können bei innerlicher, wie auch bei äußerlicher Anwendung allergische Reaktionen nie völlig ausgeschlossen werden. Zum Testen geben Sie 2 - 3 Tropfen Weihrauch-Öl auf die Innenseite der Armbeuge und schützen Sie die Stelle durch ein Pflaster. Wenn nach ca. 24 Stunden keine Hautreaktionen erkennbar sind, kann von einer guten Verträglichkeit ausgegangen werden.

Weil es noch keine abschließende, vollständige Datenlage gibt, sollte auf einen Verzehr während der Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet werden.

Gute Weihrauch-Präparate finden Sie in Apotheken und bei Anbietern im Internet. Lassen Sie sich gut beraten und prüfen Sie Inhalt, Dosierung, Konzentration und Preis. Präparate mit sehr hohem Gehalt an Boswelliasäure werden verschiedentlich weniger gut vom Magen vertragen. Es wird deshalb eine mittlere Konzentration von 40-50 % Boswelliasäure empfohlen und die tägliche Dosis über den Tag zu verteilen.

Achten Sie auch darauf, ob unnötige Füllstoffe verwendet werden und wie hoch der tatsächliche Gehalt an Weihrauch ist.

11. Was können wir erwarten?

Weihrauch hat eine sehr lange Tradition in der indischen Erfahrungs- und Ernährungsmedizin. Heutige wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen sehr viele traditionelle Anwendungen. Namhafte Mediziner und Wissenschaftler haben die entzündungshemmende Wirkung bei Rheuma und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen erforscht.

Dazu gehören Prof. Dr. Ammon, Prof. Dr. Thomas Simmet, der Apotheker und Toxikologe Dr. rer. nat. R. Charles Fernando, der Facharzt für Neurochirurgie Dr. med. Michael Winking, der Arzt für Naturheilverfahren Dr. med. Ernst Schrott u.a.

Das wissenschaftlich nachvollziehbare Wirkungsprinzip des Weihrauchs wurde entdeckt: Der Weihrauch blockiert mit seinen Boswellia-Säuren die körpereigenen entzündungsantreibenden und entzündungsaktivierenden Stoffe (Leukotriene).

Im Handel sind verschiedene Darreichungsformen wie vegetarische Kapseln, Weihrauch-Öl, -Gel oder -Salben zur äußerlichen Anwendung und ätherisches Weihrauch-Öl für die Aroma-Therapie, zum Baden oder zum Einreiben.

Achten Sie stets darauf, dass Weihrauch-Kapseln rein vegetarisch sind und keine tierische Gelatine enthalten. Qualitativ hochwertige Weihrauch-Kapseln haben mindestens 40-50% reine Boswellia-Säuren je Kapsel. Der indische Weihrauch *Boswellia serrata* ist in Fachkreisen sehr anerkannt.

Die lange Tradition der Weihrauch-Therapie rechtfertigt das Vertrauen von Arzt, Heilpraktiker und Patient. Weitere klinische Studien und Berichte aus der Erfahrungsmedizin werden die bisherigen Ergebnisse wissenschaftlich bestätigen, ergänzen und vielleicht noch übertreffen.

Die anerkannte Zeitschrift „Natur und Heilen“ berichtet in Heft 12/03 über kompetente Studien am Universitätsklinikum Charité in Berlin über die Wirksamkeit und Verträglichkeit bei Patienten mit chronischer Polyarthrititis, Migräne und Asthma.