

Weihrauch (*Boswellia serrata*)

Weihrauch ist sehr gut verträglich und ist als nebenwirkungsfreie Alternative zu Kortison bekannt.

Weihrauch (*Boswellia*) ist das natürliche Harz des großen indischen Weihrauchbaumes (*Boswellia serrata*). Er gedeiht hauptsächlich in den trockenen Bergregionen Nordost-Indiens. *Boswellia* Weihrauch enthält die wohltuenden und gesundheitsfördernden *Boswellia*-Säuren. Sie können zur Unterstützung körpereigener Stoffwechselprozesse im Darm und in den Gelenken beitragen.

Der Begriff Weihrauch (von althochdeutsch *wîhrouch* ‚heiliges Räucherwerk‘, zu *wîhen* ‚heiligen, weihen‘) bezeichnet zum Räuchern verwendete Harze (*Olibanum*) sowie die Pflanzenarten, aus denen diese Harze gewonnen werden (auch Weihrauchbaum oder Weihrauchpflanze), und schließlich den Rauch selbst.

Schon vor 7000 Jahren wurde den orientalischen Göttern Weihrauch geopfert. Auch die Ägypter verwendeten Weihrauch zum Einbalsamieren, als Räuchermittel und vor allem auch zu desinfizierenden Zwecken. Und in der indischen Volksmedizin Ayurveda werden die Extrakte des Weihrauchharzes *Olibanum* seit Jahrtausenden gegen chronische Arthritis und chronische Bronchitis eingesetzt. In der ayurvedischen Medizin wurde wohl keine Pflanze so genau untersucht wie der Weihrauch. Wie *Olibanum* wirkt, ist noch nicht endgültig wissenschaftlich nachgewiesen, aber dass es wirkt ist bestätigt.

Weihrauch ist das natürliche Harz (*Olibanum*) des Weihrauchstrauches

Man unterscheidet dabei den indischen Weihrauch *Boswellia serrata* vom arabischen *Boswellia sacra*. Um das Harz zu gewinnen wird die Rinde der Bäume angeritzt, der austretende Pflanzensaft erstarrt an der Luft und bildet rot-gelbliche oder bräunliche Körner. Bei normaler Temperatur sind diese Körner fast geruchlos, beim Verbrennen entsteht jedoch ein stark aromatischer Duft. Weihrauch lässt sich nicht in beliebigen Mengen ernten. Die Pflanze gedeiht nur in den außergewöhnlichsten Regionen unserer Erde, wo lebensfeindliche Wüste und regenbringende Berge einander begegnen - seine Wachstumsbedingungen sind also extrem anspruchsvoll!

Die Gattung *Boswellia* gehört zur Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*) und umfasst unter anderem folgende Arten

- *Boswellia sacra* – Arabischer Weihrauch, auch Somalischer Weihrauch (Syn.: *Boswellia carterii* Birdw.)
- *Boswellia frereana* – Elemi-Weihrauch
- *Boswellia dalzielii* – Dalziels Weihrauch, Westafrika
- *Boswellia nana*, endemisch auf Sokotra
- *Boswellia papyrifera* – Äthiopischer Weihrauch (Syn.: *Amyris papyrifera*)
- *Boswellia serrata* – Indischer Weihrauch (Syn.: *Boswellia glabra* Roxb.)
- *Boswellia bhaw-dajiana* Birdw. – Rotes Meer (Küste), Südarabien (Hadramaut), Somaliland

Diese Baumarten wachsen in Trockengebieten um das Horn von Afrika (Somalia, Äthiopien, Eritrea, Sudan), in Arabien (Dhofar im Süden Omans, Hadramaut im Jemen) und in Indien. Der Lebensraum

dieser Gehölze reicht in karger Landschaft zwischen Felsen und Klippen bis in eine Höhe von 1.200 m ü. NN. Der Harz spendende Baum erreicht Wuchshöhen von 1,5 bis 8 m, hat eine papierartig abblätternde Rinde und bildet bis zu 25 cm lange traubige Blütenstände aus.

Zwischen Ende März und Anfang April beginnt die Weihrauchproduktion, die über mehrere Monate andauert. Dabei werden den Bäumen Schnitte an Stamm und Ästen zugefügt. Der erste Erntevorgang ergibt nur ein sehr minderwertiges Harz, welches früher weggeworfen wurde, heute allerdings vermarktet wird. Erst drei Wochen später wird eine annehmbare Qualität geerntet, die mit den weiteren Wochen immer besser und reiner wird. Die Harzausbeute pro Baum hängt von Alter, Größe und Zustand des Baumes ab und liegt zwischen 3 und 10 kg. Nach mehreren jährlichen Ernten erfolgt für den Baum eine mehrjährige Ruhepause.

Inhaltsstoffe und Wirkungen von Weihrauch

Das Harz des Weihrauchs enthält neben bekannten Inhaltsstoffen wie z.B. ätherischen Ölen oder Gerbstoffen auch 5 - 8% der Boswellia-Säuren - die wirksamen Bestandteile des Weihrauchs. Forscher haben herausgefunden, dass diese Substanzen Entzündungsreaktionen stoppen können.

Entzündungen werden im Körper auch durch ein bestimmtes Enzym (5-Lipoxygenase) verursacht. Dieses Enzym veranlasst die Bildung der so genannten Leukotriene. Leukotriene sind Stoffe, die der Körper bei Entzündungen erzeugt und die für die Aufrechterhaltung von chronischen Entzündungen verantwortlich sind.

Klinische Untersuchungen weisen darauf hin, dass die aus dem Harz des Weihrauchbaums gewonnenen Boswellia-Säuren eine stark entzündungshemmende Wirkung bei chronischen Entzündungen wie Rheuma und Polyarthritiden haben. Diese Hinweise auf eine Hemmung der Entzündungsmechanismen konnte - ebenfalls in klinischen Untersuchungen - bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn) aufgezeigt werden.

Die jahrhundertealte Erfahrung mit Olibanum als Phytotherapeutikum sowie die Ergebnisse der modernen Weihrauchforschung weisen auf verschiedene potentielle Einsatzmöglichkeiten bei chronischen Entzündungen hin. Polyarthritiden, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Asthma, ja sogar Ödeme von Hirntumoren scheinen so therapierbar. Boswelliasäuren des Indischen Weihrauchs zeigen also Erfolg versprechende Perspektiven auf, die aber durch weitere aussagekräftige klinische Studien belegt werden müssen.