

Weihrauch

BESCHREIBUNG

Weihrauch ist das Harz des Salai Guggul Baumes, der zur Familie der Balsambaumgewächse (Burseraceae) gehört. Weihrauchbäume (lat. Boswellia) gedeihen in Indien und Afrika auf trockenen und kargen Böden und können bis zu 8 m hoch werden.

Der in Indien beheimatete Baum heisst *Boswellia serrata* (Olibanum), weitere andere Arten wie *Boswellia sacra*, etc. sind in Afrika beheimatet.

Harz-Gewinnung: Nach Einkerbung der Baumrinde fliesst das Gummiharz aus der Verletzung aus und wird anschliessend an der Luft zu dunkelgelben Klümpchen getrocknet. Es enthält 50-70 % Harz (v.a. Boswelliasäure) und 4-8 % ätherisches Öl, ferner Gummi und Schleimstoffe.

ANWENDUNGSGEBIETE UND WIRKUNGEN

Weihrauch hat in der indischen Ayurveda-Medizin eine sehr grosse Bedeutung. Aufgrund der positiven Erfahrungen in der östlichen Medizin interessiert sich auch die westliche Medizin stark für dieses vielversprechende Heilmittel.

Bisher wurden folgende Wirkungen gefunden:

- Entzündungshemmung und Schmerzlinderung
- Desinfektion
- Unterdrückung des Immunsystems bei überschüssenden Immunreaktionen

Einsatzgebiete:

Als unterstützende Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen und entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn).

Ferner gibt es positive Berichte aus der Asthma-Behandlung und der Therapie verschiedener Ödeme (v.a. afrikanischer Weihrauch oder Olibanum).

Weihrauch wird zudem traditionell bei verschiedenen religiösen Handlungen als aromatisches und desinfizierendes Räuchermittel verwendet.

PRÄPARATE UND DOSIERUNGEN

MFT Olibanum Urtinktur und Tabletten

in Handarbeit hergestellter indischer Weihrauchextrakt aus *Boswellia serrata*

Erwachsene: 3-5x täglich 3 Tropfen oder 3-5x täglich 1 Tablette

Kinder von 6-12 Jahren: 1-3x täglich 2 Tropfen

Weihrauchkapseln Bollwerk

pro Kapsel 200 mg Trockenextrakt von *Boswellia serrata*, Indien

Erwachsene: 3x täglich 4 Kapseln bei akuten Beschwerden

3x täglich 2 Kapseln als Erhaltungstherapie

Eine tägliche Dosis von 2400 mg (12 Kapseln) *Boswellia serrata* entspricht dem nativen Harz in einer Menge von 2,4 g.

Einnahmezeitpunkt: Weihrauchpräparate werden vorzugsweise nach einer Mahlzeit eingenommen.

NEBENWIRKUNGEN UND ANWENDUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

Als Nebenwirkung können Verdauungsprobleme und selten allergische Reaktionen auftreten.

Wegen mangelnder Studien können wir Weihrauchpräparate während Schwangerschaft und Stillzeit nicht empfehlen.