

Weihrauch - Das Anti-Mittel



Für Darm, Haut und Gelenke

In der alten ayurvedischen Medizin hat die Heilkraft von Weihrauch (*Boswellia*) bereits eine jahrtausendelange Tradition. Das Harz des Weihrauchbaums enthält Boswelliasäure, die eine entzündungshemmende, schmerzstillende und antimikrobielle Wirkung hat. Aus diesem Grund soll Weihrauch laut Volksmedizin bei Rheuma und Arthritis helfen und auch die Symptome bei Morbus Crohn lindern. Von der Kommission E wurde Weihrauch nicht untersucht, allerdings ist er durch die traditionelle indische Medizin und neue Studien eine vermehrt ernstzunehmende Heilpflanze mit großem Potential. Weihrauch-Trockenextrakt ist in Deutschland nur als Nahrungsergänzungsmittel oder als pflanzliches Medikament über die internationale Apotheke erhältlich. Auch in kosmetischen Cremes zur Behandlung von entzündlichen Hauterkrankungen ist der Wirkstoff des Weihrauchs enthalten.

Immer mehr Studien beweisen: Weihrauch kann Tumorzellen in den Tod treiben. Viele Menschen denken bei Weihrauch an balsamisch duftende Rauchschwaden, die einst durch düstere Gotteshäuser zogen (und das heute immer noch tun). Manch einem kommen bei dem Wort Weihrauch auch die Heiligen Drei Könige in den Sinn. Früher war Weihrauch so wertvoll wie Gold und daher als Geschenk für den kleinen Jesus gerade gut genug. Heute scheint Weihrauch nicht minder wertvoll, zumal aktuelle Untersuchungen immer deutlicher zeigen: Weihrauch hat das Potential zum Heilmittel gegen Krebs.

Ab ins Weihrauchland

Jeremy Howell, ein Reporter der BBC (Britischer Nachrichtendienst) brach 2010 zu einer Reise nach Oman im Osten der arabischen Halbinsel auf. Howell wollte in Erfahrung bringen, ob die altehrwürdige Substanz Weihrauch tatsächlich Anti-Krebs-Eigenschaften besitze oder nicht.

Von Omans Hauptstadt Maskat aus erreichte er nach einer 11stündigen Fahrt das "Weihrauchland" des Staates. Dort erfuhr er faszinierende Dinge über Weihrauch.

Wogegen hilft Weihrauch?

Weihrauch: von der Tradition als gut befunden

Weihrauch war ein wichtiges Heilmittel in der traditionellen indischen, arabischen, ägyptischen, griechisch-römischen und chinesischen Medizin gegen entzündliche Zustände aller Art und Infektionen.

In der Neuzeit setzt man Weihrauch innerlich bei Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, Atemwegs- und Harnwegserkrankungen ein. Experimentell wird Weihrauch gegen das Glioblastom (bösartiger Hirntumor) getestet. Daneben wirkt er antiseptisch, expektorierend, schmerzstillend und beruhigend. Auch als äußerliche Einreibung ist Weihrauch gegen Schmerzzustände und Entzündungen nützlich.

Zwar wurde Weihrauch von der Kommission E nicht behandelt, doch gibt es neuere Untersuchungen, die für eine Wirkung bei entzündlichen Zuständen sprechen. Besonders Laborversuche haben den entzündungshemmenden Effekt nachgewiesen. Insgesamt wurden etwa 50 Studien am Menschen zu Weihrauch durchgeführt, überwiegend in Indien. Diese kleinen Studien verliefen überwiegend positiv, dennoch gilt die Wirkung noch als nicht gesichert, da umfassende Dokumentation und statistisches Material über Weihrauch bislang fehlen.

Heilwirkung von Weihrauch

Antiseptisch

Das Öl aus dem Harz des Afrikanischen Weihrauchs wirkt antibiotisch gegen verschiedene Bakterien, gegen den Pilz *Candida albicans* ist es jedoch wirkungslos. In der Ayurvedischen Medizin ist Indischer Weihrauch ein beliebtes Mittel bei Hautkrankheiten. Die Ureinwohner Ostafrikas verwenden das Gummiharz bei Bilharziose, Syphilis und Magenleiden. In Indien kommt das Gummiharz auch bei Durchfällen und Verdauungsstörungen zum Einsatz. Es soll außerdem bei Harnwegsbeschwerden helfen.

Schleimhaut: Traditionell wird das Harz gekaut. Dadurch wird es weich und zerfließt fast im Mund. In Europa verwendet man Weihrauch bei Katarrhen, Heiserkeit und Entzündungen der Rachen- Mundschleimhaut. Bei Husten wird der Schleimauswurf gefördert. Das Harz soll auch Mundgeruch bekämpfen und gegen Soor helfen.

Als Salbe oder Pflaster äußerlich angewendet, behandelt man damit Abszesse, Entzündungen von Haut wie Schuppenflechte. Bei Geschwüren nutzt man es als antiseptisches Adstringens. Offizielle Prüfungen dieser Anwendungen liegen aber noch nicht vor.

Entzündungshemmend - immunsuppressiv

Trockenextrakt aus dem Weihrauch hemmt in größeren Mengen das spezifische Immunsystem (Antikörperproduktion, Wanderung weißer Blutzellen) und das unspezifische Immunsystem

(Komplementsystem). Die positive Wirkung bei Entzündungen geht auf die Hemmung der Bildung von entzündlichen Botenstoffen (Leukotriene) zurück.

Die im ätherischen Öl enthaltenen Verbindungen wirken abschwellend und sind auch im Tierversuch deutlich entzündungshemmend. Daneben mildert Weihrauch destruktive Folgen von Entzündungen wie oxidativen Stress und Gewebeabbau durch Enzyme (Elastasen).

Untersucht ist die Wirkung des Weihrauchs bei verschiedenen Erkrankungen:

Arthritis und Rheuma werden durch einen Extrakt aus dem Gummiharz des Weihrauchs positiv beeinflusst. Im Laborversuch hemmt der Weihrauch den entzündlichen Stoffwechsel sowie den Kollagenabbau im Knorpel. Bestätigt wurden diese Befunde auch im Arthritismodell an Ratten. Das Rohprodukt ist dabei weniger wirksam als eine isolierte Mischung aus Boswelliasäuren. Für eine Wirkung am Menschen spricht nicht nur die indische und europäische Tradition, zum Thema liegen außerdem verschiedene klinische Studien vor. Die Ergebnisse sind jedoch nicht eindeutig positiv. In Indien wird daran aber weiter geforscht, kürzlich wurde ein weiteres Produkt aus Weihrauch entwickelt, welches in einer kleinen Vor-Studie sehr gut abschnitt. Neben Weihrauchextrakt mit der angereicherten 3-O-Acetyl-11-keto- β -Boswelliasäure enthielt es die „nicht flüchtigen“ Öle des Harzes.

Entzündlichen Darmerkrankungen: Etwa die Hälfte der Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen nutzt auch komplementärmedizinische Angebote. Zu Colitis ulcerosa wurden positive Pilotexperimente mit Weihrauch durchgeführt. Ein Präparat mit *Boswellia serrata* Extrakt (350 mg, 3mal täglich) bewirkt bei chronischer Colitis ein Verschwinden der Symptome bei 82% der Patienten. Dabei war die Behandlung ähnlich effektiv wie das Standardmedikament Sulfasalazin (1g, 3mal täglich, 75%). Auch das Harz war wirksam (300 mg, 3mal täglich). Eine Studie mit kollagener Colitis verlief nicht erfolgreich, allerdings wären hier mehr Probanden notwendig gewesen, um eine wissenschaftlich belastbare Aussage treffen zu können. Wegen des typischerweise schwankenden Krankheitsverlaufs gab es nämlich auch in der Placebogruppe Verbesserungen. Morbus Crohn wird in der Schulmedizin mit Mesalazin behandelt. Der indische Weihrauchextrakt H15 erwies sich als gleichwertige Behandlung. Insgesamt wären aber zum Thema entzündliche Darmerkrankungen weitere größere und verblindete Studien wünschenswert.

Asthma bronchiale: Bei einer Dosierung von 300 mg „Zubereitung“ aus dem Harz für 6 Wochen zeigten 70% der Patienten eine Besserung der Symptome (wie Anfallshäufigkeit, Atemgeräusche und Atemnot), während in der Placebogruppe nur weniger als 27% eine Besserung erfuhren. Größere Studien müssen folgen.

Schmerzstillend und beruhigend

Bestandteile aus dem Gummiharz sind im Tierversuch deutlich schmerzhemmend. Die Wirkung tritt nach 30 Minuten ein und hält für 2 Stunden an, ist aber schwächer als die von Morphin.

Bei degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose) bessert Weihrauchextrakt sowohl Schmerzen als auch die Einschränkung der Bewegung. In der Studie eingenommen wurde ein *Boswellia serrata*-Extrakt, in dem man eine bestimmte Boswelliasäure angereichert hatte (30% 3-O-acetyl-11-keto- β -Boswelliasäure). Es fehlen noch Daten darüber, ob

Weihraucheinreibungen ebenfalls erfolgreich sind. Im Tierversuch jedenfalls verzeichnet man auch mit Weihrauchcreme eine deutliche Wirkung.

Weihrauch für den Geist?

Die Aromatherapie nutzt das aus dem Gummiharz gewonnene ätherische Öl bei Angst- und Spannungszuständen. Des Weiteren soll Weihrauch bei vegetativen Störungen helfen.

Die persische Heilkunde empfiehlt die Einnahme von Weihrauchharzperlen zur „Stärkung des Geistes und des Verstandes“, parallel dazu verwendet man Weihrauch in Indien gegen Vergesslichkeit. Untersuchungen am Menschen gibt es zwar nicht, aber in Zellkultur stimulierte Weihrauch ein Nervenwachstum und zwar sowohl das Wachstum als auch die Verzweigung der Nervenfortsätze. Da neurodegenerative Erkrankungen mit einem Verlust der Nervenfortsätze einhergehen, wäre hier eine positive Wirkung denkbar.

Sonstiges:

Über längere Zeiträume eingenommen soll Weihrauch eine Gewichtsabnahme unterstützen. Eine italienische Studie stellt sogar einen Effekt bei lichtbedingter Hautalterung fest. Umfangreiche Daten am Menschen sind nicht verfügbar.

Experimente laufen, um die Wirkung gegen Nerventumore, Prostatakrebs und Blutkrebs zu untersuchen. In Zellkultur beobachtet man ein gehemmtes Wachstum und vermehrten Zelltod von Leukämie-, Prostatakarzinom- und Meningeomzellen. Daten, die eine Anwendung an Patienten rechtfertigen, liegen noch nicht vor. Im Blut der Probanden konnten ausreichende Wirkstoffmengen nicht nachgewiesen werden.

Die Zulassung eines Präparates gegen Gehirnschwellungen durch Gehirntumore wurde zurückgezogen. Es wird aber weiterhin am Thema geforscht. Boswelliasäuren wären eigentlich gut geeignet, denn sie überwinden die Blut-Hirnschranke. Die kürzlich erschienene Pilot-Studie der Klinik für Strahlenheilkunde der Universität Freiburg zeigt eine Reduktion des Gehirnödems nach der Strahlentherapie. Das lässt auf weitere Studien hoffen.