

## Weihrauch

Schon vor tausenden von Jahren fand Weihrauch seinen Nutzen in den religiösen und kultischen Handlungen der antiken Welt. Das bei den Römern als *Olibanum* bekannte Harz wurde aufwendig über einen der vermutlich ältesten Handelswege der Welt – der Weihrauchstraße – aus dem Orient importiert. Das kostbare Harz war von so hohem Wert, dass es in Rom mit Gold aufgewogen wurde. Im alten Ägypten war der Weihrauch hauptsächlich für Räucherrituale und für Salben zur Wundheilung, Hemmung von Entzündungen und Schmerzen begehrt. In der Medizin des Orients und Indiens hat sich Weihrauch ebenfalls als vielseitiges Heilmittel etabliert. Im Ayurveda wird Weihrauch als aufsaugend, abbauend und kühlend beschrieben: Eine gute Umschreibung für seine positive Wirkung bei Entzündungen und Tumoren.

Weihrauchharz wird auf Grund seiner botanischen Herkunft als Boswelliaharz bezeichnet, da es aus Pflanzen der Gattung *Boswellia* gewonnen wird. In den Harzextrakten finden sich als pharmakologisch wirksame Substanzen vor allem Boswelliasäuren.

### **Schwierige Datenlage**

Nun muss ehrlicherweise gesagt werden, dass alles, was hier an Wirkungen beschrieben ist, letztlich Erfahrungswissenschaft ist und die offizielle Forschung noch nicht wirklich genug Wissen gesammelt hat, um Weihrauch breit anzuwenden. Auch ist nicht erwiesen, ob indischer oder afrikanischer Weihrauch nun besser ist. Man kann also nur empfehlen, energetisch auszutesten, ob ein Präparat ansprechen könnte und sollte sich aus der ganzen Palette hilfreicher Naturstoffe nicht auf diesen einen verlassen. Es gibt Anwender, die keine Wirkung bei Weihrauch verspüren, andere sind begeistert, andere vertragen ihn gar nicht, weil sie allergisch auf Weihrauch reagieren.

### **Weihrauch AKBAmax® am besten aufnehmbar**

Der Extrakt AKBAmax® (auch Bsak 170® oder BosPure®) ist im Vergleich zum normalen *Boswellia serrata*-Extrakt fünfmal wirksamer. Nach der Evaluation durch die Universität Gießen und das Zentrallaboratorium der deutschen Apotheker lagen die Blutplasmawerte für KBA (Keto-Boswelliasäuren) und AKBA (Acetyl-Keto-Boswelliasäure) um zig-fache höher als bei vergleichbaren Präparaten, was zeigt, wie gut dieser Extrakt aufgenommen wird.

Die klinischen Studien belegen, dass der Extrakt stark entzündungshemmend und anti-arthritisch wirkt. Er ist standardisiert mit 10 % AKBA und wird hauptsächlich zur Behandlung von Gelenkschmerzen eingesetzt. Er enthält keine Allergene und keine  $\beta$ -Boswellic Säuren, wofür die Begründung gleich folgt.

### **Gegen Entzündungen und Krebs**

Boswelliasäuren kombinieren gleich mehrere entzündungs- und tumorhemmende Eigenschaften. Die Acetyl-Keto-Boswelliasäure, kurz AKBA, hemmt die Bildung des für Entzündungsprozesse verantwortlichen Enzyms 5-Lipoxygenase aus Arachidonsäure, gilt daher bei vielen entzündlichen Erkrankungen als wirksamer "Leukotrienhemmer" (Lox/Cox-Hemmer). Zusätzlich vermindert AKBA auch die Aktivität der

entzündungsfördernden und -aufrechterhaltenden humanen Leukozyten-Elastase (HLE). Die einzigartige Eigenschaft, diese beiden Enzyme gleichzeitig zu hemmen, ist einer der großen Vorteile des heiligen Harzes. Die Boswelliasäuren hemmen auch den Tumor-Nekrose-Faktor (TNF, Botenstoff für Entzündungen).

Weihrauch hemmt außerdem die Zellvermehrung durch Kinasenhemmung. Weihrauchinhaltsstoffe können auch in verschiedene Schritte der Signalübertragung innerhalb von Zellen (über Kinasen und Calcium-Mobilisierung) eingreifen.

Jedoch können hier  $\beta$ -Boswellicsäuren bei ungünstigen Umständen statt einer Hemmung sogar eine Stimulierung der Kinasen bewirken und es kann erst recht zu Zellvermehrung, vermehrter Bereitstellung der Arachidonsäure und dadurch Anheizen der Entzündung sowie verstärkter Thrombozytenaggregation (Blutverdickung) kommen. Aus diesem Grund enthält AKBAmax® dezidiert keine  $\beta$ -Boswellicsäuren.

Weiters werden durch Weihrauch verschiedene Faktoren des Tumorwachstums gehemmt. Die Proliferation, Differenzierung und Apoptose der Krebszelle werden beeinflusst. Vereinfacht ausgedrückt repariert etwa Weihrauch Krebszellen, indem er das Enzym Topoisomerase I und II hemmt. Die Krebszellen entwickeln sich wieder zu Zellen, die sterben können. Weihrauch hemmt außerdem das Enzym Plasmin, das beim Wachstum von Tumoren und der Bildung von Metastasen mitwirkt. Weihrauch regt auch das Enzym Caspase an, das die Krebszelle bei Hirntumoren, Leukämie, Prostatakarzinom, Melanom, Fibrosarkom, Blasenkarzinom, Gebärmutterkarzinom und Myelom in den Zelltod (Apoptose) führt.

### **Gegen Hirntumore und Ödeme**

An Zellkulturen von Hirntumoren konnte gezeigt werden: Tumorzellen schütten viele Leukotriene (Entzündungsstoffe) aus. Je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr. Unter ihrem Einfluss können sich die Tumorzellen vermehren, der Tumor wächst und es treten Ödeme auf. Weihrauch hat wahrscheinlich gerade wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaft einen Einfluss auf Hirntumore. In einzelnen Fällen kam es zu einer Rückbildung bei Gliomen und Astrozytomen. An der Universität Gießen wurden 25 Patienten mit Astrozytomen eine Woche lang mit Weihrauchextrakt behandelt und danach operiert. Bei jedem zweiten war der Tumor bereits nahezu abgestorben und die Ödeme waren zurückgegangen, sodass sich neurologische Ausfälle besserten. Andere klinische Studien konnten das nicht bestätigen, es zeigte sich aber ein Rückgang von Ödemen bei hohen Dosierungen.

### **Arthritis und Arthrose**

Mit Weihrauch lassen sich sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates und auch Arthrose begleiten. Selbst Rheuma, Lyme Arthritis (Borreliose) und Gicht werden durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst.

Außerdem wirkt der Weihrauch abschwellend und kann den Schmerz reduzieren, die Gliedersteifigkeit lässt nach. Der Vorteil gegenüber konventionellen entzündungshemmenden Medikamenten wie Cortison und NSAIDs liegt darin, dass Boswelliasäuren auch über lange Zeit im Gegensatz zu Cortison vor allem die Hormonbildung der Nebenniere und die Knochenfestigkeit

nicht beeinflussen. Je weniger Cortison man also benötigt, desto besser. Im Gegensatz zu NSAIDs werden durch Weihrauch auch keine Irritationen oder Geschwüre im Magen verursacht und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren beobachtet.

### **Asthma und andere Lungenleiden**

Bereits in der Antike kannte man die heilsame Wirkung des Weihrauchs bei Atemwegkrankungen. In einer Studie an Asthma-Patienten führte die Einnahme von dreimal 300 mg Boswellia-serrata-Extrakt zu einem im Vergleich zur Placebo-Gruppe ums Fünffache erhöhten Anstieg des Aus-Atemvolumens. Vor allem beim allergisch bedingten Asthma spielen Leukotriene (Entzündungsvermittler) eine Rolle. Weihrauch ist als natürlicher, effektiver Leukotriehemmer bei Asthma hilfreich, bei Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen.

### **Multiple Sklerose**

Am Institut für Neuroimmunologie und Klinische Multiple Sklerose (MS) der Uniklinik Hamburg-Eppendorf wurde 2010 eine achtmonatige Studie mit Weihrauch bei MS abgeschlossen. 37 MS-Patienten im Alter von 18 bis 65 Jahren erhielten acht Monate lang statt Cortison bzw. Interferon Kapseln mit Weihrauch.

Die Auswertung spricht für die Verwendung von Weihrauch bei MS. Die Menge der Nervenschäden nahm durchschnittlich um 60 Prozent ab. Die Krankheits-schübe konnten ebenfalls eingedämmt werden. Begründung: Boswelliasäuren hemmen das so genannte Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Reaktionen und Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Weihrauch kann auch bei Autoimmunkrankheit ungeklärter Ursache angewendet werden, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen kommt, die entzündliche Vorgänge auslösen.

### **Colitis ulcerosa und Morbus Crohn**

Bei der entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa kam eine indische Studie zum Schluss, dass Weihrauch vergleichbar gut wirkt wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin. An der Morbus Crohn-Ambulanz in Mannheim konnte dieses Ergebnis bei Patienten, die an der entzündlichen gastrointestinalen Erkrankung Morbus Crohn litten, bestätigt werden.

### **Bauchspeicheldrüsenentzündung, Leberzirrhose**

Bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung spielen Leukotriene eine entscheidende Rolle, weshalb auch hier Weihrauch begleitend angezeigt ist. Er unterstützt weiters bei Leberzirrhose, da hierbei Leukotriene die Nierenfunktion stören können. Bei diesem Krankheitsbild können Leukotriene ungenügend über die Galle ausgeschieden werden und belasten die Nieren.

### **Neurodermitis, Ängste**

Weihrauch wirkt sich prinzipiell bei Entzündungen günstig aus, auch wenn die Haut betroffen ist. Daher wird auch von guten Ergebnissen bei Neurodermitis und Schuppenflechte berichtet.

Weihrauch entstresst und entspannt. Selbst bei psychischen Leiden wie Depressionen und Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend.

### **Durchblutungsstörung des Herzens**

Weitere Einsatzmöglichkeiten für Weihrauch sind Myokordiale Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich), Nikotinsucht und Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße.

### **Allergien und Nesselsucht**

Als natürliches Antihistaminikum spielt Weihrauch eine wichtige Rolle bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht).

Bei Anwendung von Weihrauch kann es durch Hemmung des Cytochrom P450 zu veränderten Medikamentenwirkungen kommen (verlangsamter Abbau), daher Vorsicht, wenn man Medikamente nimmt. Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten!

### **Weihrauch kann unterstützen bei:**

- Allergien
- Allergischer Bindehautentzündung
- Angststörungen
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Astrozytom (Hirntumor)
- Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen
- Autoimmunerkrankungen
- Bauchspeicheldrüsen-Entzündung
- Borreliose
- Brüchigkeit/Durchlässigkeit der Blutkapillaren
- Colitis ulcerosa
- Depressionen
- Fibromyalgie
- Gicht
- Hepatitis
- Heuschnupfen
- Leberzirrhose
- Lungenfibrose
- Lupus erythematodes
- Knochenerkrankungen
- Krebs
- Morbus Crohn
- Multiple Sklerose
- Myokordiale Ischämie
- Neurodermitis
- Nikotinsucht
- Rheuma
- Schuppenflechte
- Stress
- Urticaria (Nesselsucht)