

MITTWOCH, 18. NOVEMBER 2020

Weihrauch wirkt

Die Wissenschaft hat sich des heilsamen Harzes angenommen und herausgefunden, dass es gegen Entzündungen aller Art helfen kann.

VON BARBARA ROHRHOFFER

Einst brachten die Heiligen Drei Könige dem neugeborenen Jesuskind gar kostbare Geschenke mit: Neben Gold und Myrrhe hatten sie auch Weihrauch im Gepäck. „Das aus dem Stamm des Weihrauchbaumes gewonnene Harz enthält tatsächlich entzündungshemmende Substanzen, die es unter anderem für die Therapie von Krankheiten wie Asthma, Rheumatoide Arthritis oder Neurodermitis geeignet machen“, erklärt Oliver Wertz von der Universität Jena. Er hat die heilende Wirkung von Weihrauch in langjähriger Forschungsarbeit entschlüsselt. Die Ergebnisse wurden jetzt im Fachjournal „Nature Chemical Biology“ vorgestellt.

„Weihrauch ist ein tolles, traditionelles Heilmittel. Die Leitsubstanz ist die sogenannte Boswelliasäure“, erklärt Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer ÖÖ. Diese Säure verwandelt ein körpereigenes Protein, das normalerweise Entzündungen fördert, in eine Version mit hemmender Wirkung. In der Substanz steckt somit Potenzial für die Entwicklung von entzündungshemmenden Arzneimitteln aller Art.

Hippokrates und Hildegard von Bingen

Dass dieses Heilmittel wirkt, wird seit Jahrtausenden vermutet. Bereits 1700 Jahre vor Christus war Weihrauch so begehrt, dass sein Transport zur Entstehung einer blühenden Handelsstraße zwischen Arabien und dem Mittelmeer, der sogenannten Weihrauchstraße, führte. Die am Mittelmeer wohnenden Ägypter und Phönizier haben Weihrauch bei ihren rituellen Handlungen gebraucht, aber auch schon sehr früh für medizinische Zwecke erschlossen. Sie nutzten seine positive Wirkung bei der Wundheilung und bei Atemwegserkrankungen und nahmen deshalb die hohen Kosten in Kauf. Heilkundige wie Hippokrates und später im Mittelalter auch Hildegard von Bingen empfahlen den Einsatz von Weihrauch für eine Reihe von Gesundheitsproblemen. Weihrauchprodukt sei aber nicht gleich Weihrauchprodukt, sagt die Mauthausener Pharmazeutin Monika Aichberger und rät, auf die Qualität zu achten. Zudem müssten die zu behandelnden Erkrankungen natürlich zuvor medizinisch abgeklärt werden. „Oft werden Weihrauchprodukte zusätz-

lich zu anderen, schulmedizinischen Therapien empfohlen. Man muss allerdings wissen, dass diese Extrakte über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, damit sie ihre Wirkung entfalten können“, sagt die Pharmazeutin. Besonders beliebt seien auch Kombinationspräparate, zum Beispiel aus Weihrauch und Kurkuma.

Ein Duft, der viele an die Kirche erinnert

In unseren Breiten ist der Duft des Weihrauchs für viele untrennbar mit der Kirche verbunden, weil er bei christlichen Zeremonien bis heute häufig zum Einsatz kommt. Aber auch bei der Tradition des Räucherens ist Weihrauch nicht wegzudenken, wie Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß erzählt. Durch seinen warmen, weichen Duft sei er für Reinigungsräucherungen besonders geeignet. Hannelore Kleiß verwendet statt des Weihrauchs auch gerne heimische Harze von Fichte und Tanne. „Das Besondere am Räuchern in der dunklen Jahreszeit: Es hat eine reinigende, stärkende Wirkung, die man jetzt sehr gut brauchen kann.“



„Weihrauch ist ein tolles, traditionelles Heilmittel, das gegen Entzündungen wirken kann.“

Die Leitsubstanz ist die sogenannte Boswelliasäure.“

■ **Monika Aichberger**, Pharmazeutin und Vizepräsidentin der Apothekerkammer ÖÖ



Fotos: Colourbox, Monika Aigner, privat

WERBUNG

Erkältungsbalsam

Rezept von Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß:

Zutaten: 100 ml Bio-Öliven-, Sonnenblumen- oder Distelöl, Prise Weihrauch, exakt 8 g Bienenwachs (nimmt man zu viel ist der Balsam nicht streichfähig)
So wird's gemacht: Öl mit Harz in ein Marmeladeglas geben, im Wasserbad erwärmen, bis sich das Harz aufgelöst hat. Gegebenenfalls durch ein mit Küchenrolle ausgelegtes Sieb seihen. Anschließend das gereinigte Öl wieder ins Glas leeren Bienenwachs darin auflösen – ebenfalls im Wasserbad. Völlig auskühlen lassen. Bei Erkältung auf den Brustkorb und den Punkt zwischen den Augenbrauen und Mitte der Stirn auftragen. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, krampflösend und stärkend.



Blutzucker pflanzlich senken!

Teilnehmer für Anwenderstudie gesucht

Diaboxal® GlucoseStop Duo, das führende österreichische pflanzliche Diabetesmittel am Markt, sucht 150 Teilnehmer für eine Anwenderstudie. Jetzt unter info@diaboxal.at anmelden und Diaboxal GlucoseStop Duo einen Monat lang gratis testen.

diaboxal.at

