

1.2018

# *vita sana*

## Gesundheits-Informationen



**Weihrauch, seit Jahrtausenden als kostbares Naturheilmittel geschätzt**

# Weihrauch, seit Jahrtausenden als kostbares Naturheilmittel geschätzt

**Wirksam bei entzündlichen Erkrankungen –  
Unverzichtbar für kultische Rituale –  
Balsamische Düfte umschmeicheln die Seele –  
Wohltuende Massagen gut für die Muskeln**

**Autor:  
Heinz Scholz**

**Die Geschenke  
waren auch von  
grosser symbolischer  
Bedeutung.**

**Im Mittelalter wurde  
Weihrauch zur  
Desinfizierung,  
zur Geburtshilfe  
und zur Behandlung  
von Muskelschmerzen  
verwendet.**

«**U**nd als sie in das Haus gekommen waren, sahen sie das Kind mit Maria, seiner Mutter, und sie fielen nieder und huldigten ihm; und sie taten ihre Schätze auf und brachten ihm Gaben dar: Gold, Weihrauch und Myrrhe.» (Matthäus 2,11).

Es ist sicher kein Zufall, dass die Weisen (Astrologen, Sterndeuter) aus dem Morgenlande dem Neugeborenen neben Gold und Weihrauch auch Myrrhe schenken. Die Geschenke waren von grosser symbolischer Bedeutung. Gold stand für Königtum (Jesus, König der Juden), Weihrauch für Heiligkeit (Jesus göttlicher Herkunft) und Myrrhe für Leiden (die sterbliche Seite von Jesus als Mensch). Weihrauch wird in der Bibel zwanzigmal erwähnt.

Weihrauch, das kostbare Harz verschiedener Boswellia-Arten, fand seinen Weg bereits vor dreitausend Jahren über die Weihrauchstrasse aus dem Süden Arabiens und Afrikas nach Ägypten und Mesopotamien und weiter bis ins alte Rom.

Hippokrates und Paracelsus waren begeistert von seiner Heilwirkung und setzten es bei Atemwegserkrankungen, Verdauungsproblemen und zur Wundreinigung ein. Im Mittelalter wurde Weihrauch in der Klostermedizin des Mittelalters zur Desinfizierung, zur Geburtshilfe und zur Behandlung von Muskelschmerzen verwendet. Hildegard von Bingen pries den Weihrauch in ihrer Physica: «Der Weihrauch ist eher wärmend als kühlend, und sein Duft steigt ohne Feuer aufwärts, er macht die Augen klar und das Gehirn rein.»

## Kaiser Nero liess Weihrauch verbrennen

In vielen alten Kulturen war der Weihrauch ein beliebtes Räuchermittel. Damals verbrannten Priester vor den Standbildern der Götter Weihrauch. Diese Sitte wird in verschiedenen Religionen immer noch gepflegt. «Wenn wir davon sprechen, jemanden zu ‚beweihräuchern‘, wird daran erinnert, allerdings mit einem Anflug von Ironie», bemerkte Claudia Schindler-Herrmann in ihrem Buch «Duftbotschaften».

Weihrauch wurde im alten Ägypten für kultische Zwecke und zur Mumifizierung gebraucht. Die Ägypter nannten die Harzperlen des Weihrauchs «Schweiss der Götter» und «Duft des Himmels».

Interessant war die Verwendung des Weihrauchs bei den Römern. So verlangten die römischen Kaiser als «Herr und Gott» verehrt zu werden und verlangten Rauchopfer vor ihrem Bild. Weihrauch war jedoch nicht nur ein Zeichen der Huldigung, sondern wurde auch zur Verdrängung des Kloakengestanks verwendet.

Laut Plinius dem Älteren wurde Weihrauch sehr teuer gehandelt. So kostete ein Pfund Weihrauch sechs Golddukataten. Plinius erzählte eine ungewöhnliche Anekdote, die man kaum glauben konnte. Kaiser Nero liess anlässlich der Beerdigung seiner Frau Poppäa mehr Weihrauch verbrennen als Arabien in einem ganzen Jahr liefern konnte.

Dioskurides, der im 1. Jahrhundert lebte, wies schon damals auf Verfälschungen hin: «Jeglicher Weihrauch wird künstlich mit Fichtenharz und Gummi verfälscht. Die Untersuchung ist aber leicht zu machen. Das Gummi nämlich brennt beim Anzünden nicht an, das Harz verqualmt in Rauch, der Weihrauch dagegen entzündet sich; auch der Geruch thut dasselbe kund.»

## So wird Weihrauch gewonnen

Weihrauchbäume (*Boswellia sacra*, *serrata*, *carteri*) wachsen in Trockengebieten wie Jemen, Oman, Somalia, Äthiopien und Indien. Die Balsambaumgewächse

*Die Ägypter nannten die Harzperlen des Weihrauchs «Schweiss der Götter» und «Duft des Himmels».*

*Die beste grünlich-weiße Qualität wird erst zum Ende der Erntesaison im Herbst erreicht.*



*Das klebrig-milchige Baumharz (Olibanum) verfestigt sich schnell.*

lässt man zunächst ungestört 8 bis 10 Jahre wachsen, bevor sie angezapft werden. Im März oder April werden 10 bis 30 Schnitte in die Rinde gesetzt. Es tritt das klebrig-milchige Baumharz (Olibanum) aus, das sich schnell verfestigt. Das Harz wird mit spatelähnlichen Schabern abgekratzt und gesammelt. Der erste Erntevorgang ist ein minderwertiges Harz. Die Qualität wird nach weiteren Wochen immer besser. Die beste grünlich-weiße Qualität wird erst zum Ende der Erntesaison im Herbst erreicht. Die Harzausbeute beträgt je nach Alter, Sonneneinstrahlung, Grösse und Zustand des Baumes einige Kilogramm pro Jahr. Der Handel bietet verschiedene Harzsorten mit unterschiedlichen Aromen und Qualitäten an.

In Salalah (Oman) gibt es einen antiken Weihrauchhafen Al-Baleed im Ostteil der Stadt (UNESCO-Weltkulturerbe!). In der Nähe der Ausgrabungsstätte befindet sich das Museum des Weihrauchhandels.

Wer Oman besucht, wird bestimmt im Stadtviertel al-Hafah den Weihrauchbaser besuchen. Er ist der einzige in Arabien. Verschleierte Verkäuferinnen bieten hier den Weihrauch («Tränen Allahs»), wortreich an (Schilderung einer Oman-Reise unter [www.welt.de](http://www.welt.de)).

## **Räuchermittel früher und heute**

Arabische Stämme räucherten nach einer Entbindung die Räume mit Weihrauch aus. Auch heute noch wird das Räuchern mit Weihrauchharz gegen Schimmelpilze in feuchten Kellern praktiziert.

In der katholischen und orthodoxen Kirche wird Weihrauch als Räuchermittel bei bestimmten Gottesdiensten eingesetzt. Oft kommen «Kirchenmischungen» zur Anwendung, die günstiger im Preis sind. Die Weihrauch-Mischungen enthalten u.a. Styrax, Myrrhe, Benzoe, Copal.

Ich kann mich noch gut an Gottesdiensten und Prozessionen in meiner Jugend erinnern. Bei bestimmten Feiertagen wurde ein Hochamt mit Weihrauchduft zelebriert.

Entweder ging der Pfarrer mit dem Weihrauchfass durch die Kirche oder stand am Hochaltar. Ab und zu verrichteten 2 Ministranten (Thuriferare) den Dienst.

Für Jakobs-Pilger ist die Pilgermesse in Santiago de Compostela ein absolutes «Muss». Den Höhepunkt bildet dabei das schwenken des 54 kg schweren silbernen «Botafumeiro» (Weihrauchkessel) durch das Querschiff. Es geht die Sage, dass in früheren Zeiten wegen mangelnder Hygiene die Ausdünstungen der Pilger unausstehlich waren. Mit dem Weihrauch wurden der «Gestank» übertüncht und die Pilger gleichzeitig desinfiziert.

Als die medizinische Wirkung von Weihrauch bei Rheuma aufkam, wurde behauptet, die Priester bekämen kein Rheuma, weil sie ja intensiver mit dem Weihrauchduft in Berührung kommen. Auch wurde berichtet, dass Weihrauchduft eine stressabbauende Wirkung erzeugt. Jetzt weiss ich auch, warum unser Dorfpfarrer die Ruhe selbst war.

Ein Brauch soll hier noch erwähnt werden. In den Rauhächten (25.12. bis 06.01.) räuchernten Bauern in katholischen Gegenden die Ställe des Viehs mit Weihrauch aus. Auch wurde das Ausräuchern von Krankenzimmern praktiziert, nicht nur um den Heilungsprozess zu fördern sondern auch um diese zu desinfizieren.

Im Trend liegen heute Weihrauch- oder Mastixdüfte



*Höhepunkt der Pilgermesse in Santiago de Compostela bildet das schwenken des 54 kg schweren silbernen «Botafumeiro» (Weihrauchkessel) durch das Querschiff.*

***Auch wurde berichtet, dass Weihrauchduft eine stressabbauende Wirkung erzeugt.***

und Parfüms und Kosmetika mit ätherischen Ölen. Sehr beliebt sind Dusch-Gels und Weihrauchbäder mit Weihrauch.

## Das Ausräuchern von Wohnungen

Ein Bekannter von mir aus dem Aargau wurde zu einem Ehepaar, das soeben ein geräumiges Haus bezog, eingeladen. Er nahm dann an einer mehrstündigen Zeremonie des Ausräucherns teil. Eine Räucherwerk-Expertin räucherte dann sämtliche Wohnungen mit einer Mischung aus Weihrauch und den Früchten des Drachenbaums aus. Die Kombination unterstützt sich gegenseitig, und es entsteht eine beflügelnde herbe, würzig-mystische Duftmischung, die sogar Stress beseitigen soll. Durch das Ausräuchern der Räume wurde eine energetisch harmonische Atmosphäre erzeugt. Mögliche Disharmonien werden in Harmonien umgewandelt.



*Zum Räuchern braucht es nicht viel. Eine Rechaudkerze und ein Löffel genügen. Für längere Räucherzeiten eignet sich ein «Fondue»-Rechaud und anstelle des Löffels eine Metallplatte. Dauer einer Räucherung: Für die Räucherung einer Wohnung: 1 bis 2 Stunden, Räucherung eines Hauses: 2 bis 3 Stunden.*

**Brauchtum:** Mit kreisenden Bewegungen zieht der Innerrhoder Bauer am Weihnachtstag mit der Räucherpfanne durch alle Räume des Hauses, des Stalles, durch den Garten und ums Haus herum. Das «Räuchle» ist ein Ausdruck christlicher Weihe. Auch bei der Prozession in Appenzell schwenken die Ministranten «Weihrauchfässer».

Interessant ist, was Dr. med. Ernst Schrott zum Ausräuchern in seinem Weihrauch-Buch sagt: «Weihrauch, Aromaöle und Dufthölzer scheinen feine Rauminformationen zu neutralisieren. Antipathien, Spannungen, negative Gefühle werden durch Aromasubstanzen aufgelöst oder wenigstens gemildert.»

Auf jeden Fall haben Däfte positive Auswirkungen und werden auch erfolgreich in der Aromatherapie angewandt.

**Tipp:** Räuchern Sie ein- oder mehrmals im Monat ihre Wohnung oder Zimmer mit Weihrauchduft aus. Dadurch wird die Wohnung desinfiziert und, wie Anwender berichten, erfolgt auch eine Reduzierung der Ansteckungsgefahr mit Grippeviren.

## Welche Heilkraft steckt im Weihrauch?

In der traditionellen indischen, arabischen, ägyptischen, griechisch-römischen und chinesischen Medizin war Weihrauch ein wichtiges Heilmittel. So war Weihrauch ein ideales Mittel zur Behandlung von verschiedenen Hautverletzungen, Geschwüren und Entzündungen. Oft wurde Weihrauch mit Myrrhe kombiniert.

Im ayurvedischen Sanskrittext Bhavaprakasha Nigantu wird in Sutra 23 der Weihrauch so beschrieben: «Shallaki (gängige Name für *Boswellia serrata*) ist adstringent und kühlend und heilt schleimig-entzündlichen Durchfall, im erweiterten Sinne auch andere Entzündungskrankheiten der Schleimhäute wie Bronchitis, Arthritis oder Weissfluss ... heilt Wunden, regt an, fördert das Abhusten, stärkt die Stimme und baut körperlich und seelisch auf.» Der Text wurde im 14. Jahrhundert verfasst und liegt seit 1977 in einer Übersetzung vor.

Im 20. Jahrhundert begannen westliche Ärzte den Kräuterschatz der ayurvedischen Medizin näher zu erforschen. So wurde ein Weihrauchextrakt mit *Boswellia*-Säuren (H15 GUFIC) an einigen Universitäten näher untersucht. Die ersten Studien wurden bei Kindern, die an einer juvenilen, chronisch verlaufenden Rheumiform litten, durchgeführt. Die Kinder waren schwer therapierbar. Die Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen gingen nachweislich zurück. Später ent-

*«Weihrauch, Aromaöle und Dufthölzer scheinen feine Rauminformationen zu neutralisieren. Antipathien, Spannungen, negative Gefühle werden durch Aromasubstanzen aufgelöst oder wenigstens gemildert.»*

*... heilt Wunden, regt an, fördert das Abhusten, stärkt die Stimme und baut körperlich und seelisch auf.*

deckten Wissenschaftler an der Universität Tübingen den Wirkmechanismus, nämlich ein Schlüsselenzym im Entzündungsstoffwechsel.

Inzwischen liegen weitere Studien zur Wirksamkeit vor. Arzneibehörden sind jedoch der Ansicht, dass die Wirkungen von Weihrauch noch nicht vollends abgesichert und nicht allgemein anerkannt sind. Aus diesem Grunde sind in einigen Ländern weihrauchhaltige Präparate nicht als Arzneimittel zugelassen, sondern nur als Nahrungsergänzungsmittel. Im Europäischen Arzneibuch ist Indischer Weihrauch zur Behandlung von Rheuma (Rheumatoider Arthritis) und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) anerkannt.

*Hinweis zur Wirkung: Es gibt Gutachten, die besagen, dass nur der Indische Weihrauch (Boswellia serrata) eine Heilwirkung aufweise, während andere Gutachten den Afrikanischen Weihrauch (Boswellia cateri) als mindestens gleichwertig einstufen.*

**Hinweis zur Wirkung:** Es gibt Gutachten, die besagen, dass nur der Indische Weihrauch (*Boswellia serrata*) eine Heilwirkung aufweise, während andere Gutachten den Afrikanischen Weihrauch (*Boswellia cateri*) als mindestens gleichwertig einstufen.

## **Wirkung bei entzündlichem Rheuma**

Rheumatische Krankheiten verlaufen meist chronisch. Sie beeinträchtigen den Stütz- und Bewegungsapparat, verursachen Gelenkentzündungen und Gelenkzerstörung, bewirken Veränderungen an Muskeln, Sehnen, Nerven, Herz, Leber, Lunge, Gefäßen, Augen, Milz, Leber und Haut. Rheumatiker klagen nicht nur über Bewegungseinschränkung, sondern im besonderen Masse über Schmerzen, die alle Stufen der Schmerzskala umfassen können.

Wie entstehen eigentlich rheumatische Schmerzen? Entweder durch Überbelastung am Arbeitsplatz, einseitige sportliche Betätigung, Abnutzungserscheinungen, Unfallfolgen und Wachstumsstörungen, ferner durch Entzündungen infolge eines gestörten Immunsystems und bakterielle oder virale Infektionen und durch Stoffwechselstörungen. Als Folge von rheumatischen Er-

krankungen treten nicht nur gesundheitliche Probleme auf, sondern es gesellen sich soziale und ökonomische Probleme dazu. Rheumatische Erkrankungen verursachen die höchsten Behandlungskosten, Kosten für Arbeitsausfall und Renten sowie Rehabilitationskuren.

Weihrauch hilft gegen «Feuer im Gelenk», wie kürzlich unter [www.phytodoc.de](http://www.phytodoc.de) zu lesen war. Hilfreich waren Weihrauchzubereitungen bei Arthrose, rheumatoider Arthritis (chronische Polyarthritis) und Osteoarthritis. In Studien wurde die Reduzierung von Schmerzen und eine Verbesserung der Bewegung bei Arthrose festgestellt.

Hauptverantwortlicher Inhaltsstoff sind die Boswelliasäuren im Weihrauch. Diese entfalten u.a. eine entzündungshemmende, schmerzstillende und antirheumatische Wirkung. Die bisherigen Studien scheinen vielversprechend zu sein.

**Studien:** In 60 bis 70 % der Fälle kam es bei chronischer Polyarthritis nach einer Therapie mit Weihrauchextrakt zu einem Rückgang der Schmerzen, Schwellung und der Gelenksteifigkeit. Diese Studie stammte von H. Letzel von 1994. Neuere Studien deuten bei Kniearthrose auf eine positive Wirkung hin. Professor Oliver Werz von der Universität Jena belegte an Zellkulturen die Wirksamkeit von Boswelliasäuren. Diese sind an einer Unterbindung von Entzündungsreaktionen beteiligt, indem sie die Synthese des Gewebshormons Prostaglandin E2 unterbinden.

## Wirksam bei entzündlichen Darm-erkrankungen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Die chronischen Entzündungen werden zu den Autoimmunerkrankungen gezählt. Dabei greift das fehlgeleitete Immunsystem die Darmschleimhaut an.

***Rheumatische Erkrankungen verursachen die höchsten Behandlungskosten.***



***Boswelliasäuren im Weihrauch entfalten u.a. eine entzündungshemmende, schmerzstillende und antirheumatische Wirkung.***

Beim Morbus Crohn (chronisch-granulomatöse Entzündung) kann der gesamte Verdauungstrakt betroffen sein. In den meisten Fällen ist der untere Dünndarm und der Dickdarm befallen. Es können mehrere Darmabschnitte erkrankt sein. Der Unterschied zu Colitis ulcerosa ist, dass auch tiefere Schichten der Darmwand betroffen sein können. Bei Colitis ulcerosa ist nur der Dickdarm entzündet.

**Anwendungsbeispiel:** Frau W. K., eine Leserin meiner Publikationen, leidet seit einigen Jahren unter Morbus Crohn. Ihr wurde folgende Naturarzneien von einer Therapeutin empfohlen: Magnesium, Vitamine, Spurenelemente, Lecithin, Carnitin und Curcumin. Als die Abschwächung der Beschwerden zu gering ausfiel, wurde ihr zusätzlich ein Weihrauch-Präparat in Kapselform empfohlen. Der Erfolg war erstaunlich. Sie schrieb dies: «Es ist nicht leicht, die Wahrheit bei dieser Krankheit zu ertragen und zu verarbeiten. Die Weihrauch-Therapie hat mir Positives gebracht. Die Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe und Durchfälle wurden reduziert. Es geht mir jetzt gut. Ich bin noch strenger und disziplinierter mit mir. Ich ernähre mich gesund (weniger Kohlenhydrate, kaum tierische Lebensmittel) bewege mich und entspanne mich.»

**Studien:** Inzwischen gibt es etliche Studien, die bei chronischen Darmentzündungen erfolgreich waren. In einer indischen Studie wurde nach Gabe eines Weihrauch-Medikaments bei 80 % der Colitis-ulcerosa-Patienten eine Symptomfreiheit beobachtet (Studie von I. Gupta 1997; s. Literaturhinweis).

Eine Studie stammte von Medizinerinnen der Colitis-Crohn-Ambulanz des Universitätsklinikums Mannheim («Zeitschrift f. Phytotherapie», 22, 69-75, 2001). Henning Gerhardt und Mitarbeiter verglichen in einer 8-wöchigen Studie die Wirkung eines indischen ayurvedischen Weihrauch-Präparats (Boswellia-serrata-Extrakt H15)

mit dem bei Morbus Crohn etablierten Mesalazin. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Der Weihrauchextrakt war dem Mesalazin nicht unterlegen. Es schnitt jedoch unter Berücksichtigung der Verträglichkeit im Sinne einer Nutzen-Risiko-Bewertung der Extrakt günstiger ab als Mesalazin.

## **Wirkung bei Asthma und Multiple Sklerose?**

Die Weihrauchforschung bringt immer neue Erkenntnisse und Anwendungen. So verbesserte sich bei Asthma-Patienten die Atemnot und es reduzierten sich deutlich die Asthmaanfälle. Bei Patienten mit Hirntumoren brachte nach Beobachtungen von Prof. Dr. Thomas Simmet, Bochum, die hohe Zufuhr eines Weihrauchextraktes eine Ödemreduzierung und eine Hemmung der Gehirntumor-Zellen. Auch bei Neurodermitis, Schuppenflechte, multipler Sklerose (MS) und chronischer Leberentzündung wurden Therapieerfolge gesehen. In einer neuesten kleinen 8-monatigen Studie mit 28 Patienten konnten Dr. Klarissa Stürner und Prof. Dr. Christoph Heesen vom Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose am Uniklinikum Hamburg Eppendorf und dem NeuroCure Clinical Research Center der Charité Berlin die Wirkung eines standardisierten Weihrauchextraktes die Entzündungen bei MS reduzieren. MS-Schübe traten seltener auf.

Die erwähnten Wissenschaftler sehen den Anwendungsbereich für «gering betroffene und erst kurz erkrankte Multiple-Sklerose-Patienten.» Wie unter [www.amsel.de](http://www.amsel.de) zu lesen war, warnen die Mediziner davor, schon jetzt auf eigene Faust mit frei verkäuflichen Weihrauch zu behandeln.

Die bisher geschilderten Wirkungen von Weihrauch sind wissenschaftlich belegt. Es sind jedoch noch weitere Studien mit grösserer Probandenzahl nötig, um die Ergebnisse zu bestätigen.

*Die bisher geschilderten Wirkungen von Weihrauch sind wissenschaftlich belegt.*

## Gibt es Nebenwirkungen?

Im Gegensatz zu vielen synthetischen Entzündungshemmern zeigte Weihrauch in Studien keine Nebenwirkungen auf Magen und Darm.

## Wie hoch ist die tägliche Verzehrmenge?

Bezüglich der pharmakologischen Wirksamkeit gibt es unterschiedliche Meinungen. Laut BVL\* ESCOP\* liegt die pharmakologische Wirkung ab 250 – 3000 mg/Tag. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt 135 – 200 mg/Tag. Dabei ist immer reine Boswelliasäure gemeint und nicht der ganze Extrakt. Die gesetzlich empfohlenen und bewilligten täglichen Verzehrsmengen für Nahrungsergänzungsmittel dürfen die untere Grenze nicht überschreiten, da sie sonst als Arzneimittel eingestuft werden und nur gegen ärztliches Rezept abgegeben werden können.

\*BLV = Bundesverband für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. \*ESCOP = European Scientific Cooperative on Phytotherapy (Dachverband europäischer Gesellschaften für Pflanzenheilkunde).

## Wohltuende Massagen

**Persönliche Empfehlung:** Bei unseren Wanderungen, die manchmal längere Auf- und Abstiege bringen, bekommen wir ab und zu Muskel- und Gelenkbeschwerden. Manche Ungeübte haben dann auch mit Muskelkater zu tun. Ich verwende Weihrauch Gel, das neben Weihrauch-Extrakt und Weihrauch-Öl noch Extrakte von Brennesel, Rosmarin, Irisch Moos und Panthenol enthält. Vor und nach dem Wandern reibe ich Füße und Beine mit dem fettfreien Gel ein. Es erfrischt ungemein. Beschwerden werden abgemildert oder treten gar nicht mehr auf.

Andere Anwender benutzen das Weihrauch Gel nicht nur bei Wanderungen, sondern auch für pflegende Massagen vor und nach sportlicher Betätigung, Gymnastik, Pilates.

*Andere Anwender benutzen das Weihrauch Gel nicht nur bei Wanderungen, sondern auch für pflegende Massagen vor und nach sportlicher Betätigung, Gymnastik, Pilates.*

## Wohltuendes Weihrauchbad

«Bäder sind Liebeserklärungen an Körper und Seele», schrieb einmal ein Autor. Das ist in der Tat wirklich so. Der Duft und die Badeprozedur beeinflussen positiv die Seele, während die Wirkstoffe und das Wasser besondere Wirkungen entfalten.

Das Weihrauchbad eignet sich wunderbar zur Entspannung bei Ermüdung und Depressionen. Es wird ihm eine beruhigende und angstmildernde Wirkung zugeschrieben. Bei einem Weihrauchbad sollte man das tiefe und bewusste Einatmen der aufsteigenden Dünfte nicht vergessen. Die Wirkstoffe gelangen nämlich nicht über die Haut, sondern hauptsächlich über die Nase in den Körper. Aber auch das richtige Atmen kann schon eine Entspannung herbeiführen.

Das Weihrauchbad wurde jahrhundertlang nach einer Originalrezeptur von buddhistischen Mönchen streng gehütet. Die Rezeptur wurde nach den Gewohnheiten der westlichen Welt angepasst.

Im Handel ist auch ein Weihrauch Duschgel. Dieses Gel konnte ich ausprobieren. Ich war von dem wohltuenden, entspannenden und ausgeglichenen Gefühl, das sich einstellte, angenehm überrascht.

Fazit: Bäder, wie das Weihrauchbad und das Duschgel, spielen für den gestressten Menschen unserer Zeit eine wichtige Rolle. Wirkt doch das Baden nicht nur vitalisierend, entstressend, beruhigend, sondern auch hervorragend auf die Seele. Gönnen wir uns also des Öfteren ein Bad. Nutzen wir die Heilkräfte des Wassers und seiner Zusätze.

## Wichtiger Hinweis:

Die hier vorliegende Schrift dient nicht zur Selbstdiagnose und ersetzt keine Arztdiagnose. Empfehlenswert ist immer den Rat eines Therapeuten oder einer Medizinalperson einzuholen.

*Das Weihrauchbad eignet sich wunderbar zur Entspannung bei Ermüdung und Depressionen. Es wird ihm eine beruhigende und angstmildernde Wirkung zugeschrieben.*

## Internet

[www.morbus-crohn-aktuell.de](http://www.morbus-crohn-aktuell.de)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Colitis\\_ulcerosa](https://de.wikipedia.org/wiki/Colitis_ulcerosa)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Morbus\\_crohn](https://de.wikipedia.org/wiki/Morbus_crohn)

[www.netdoktor.de/krankheiten/colitis-ulcerosa](http://www.netdoktor.de/krankheiten/colitis-ulcerosa)

[www.netdoktor.de/krankheiten/morbus-crohn](http://www.netdoktor.de/krankheiten/morbus-crohn)

[www.volkskrankheiten.net](http://www.volkskrankheiten.net)

[www.weihrauch.org](http://www.weihrauch.org)

[www.textatelier.com](http://www.textatelier.com)

[www.raeucherwerk-ratgeber.com/anleitung-raeuchern](http://www.raeucherwerk-ratgeber.com/anleitung-raeuchern) (Anleitung zum Räuchern)

[www.raeucherguru.info/raeucherstoffe/raeucherharze/weihrauh-harz-olibanum/](http://www.raeucherguru.info/raeucherstoffe/raeucherharze/weihrauh-harz-olibanum/) (Anleitung zum Räuchern von Weihrauch als Video).

## Buchtipp

Fischer-Rizzi, Susanne: «Buch vom Räuchern», AT-Verlag, Aarau.

## Quellen

Christof, Klaus D.; Haass, Renate: «Weihrauch, der Duft des Himmels», Röhl Verlag, Dettelbach 2006.

Döll, Michaela: «Entzündungen- die heimlichen Killer», Herbig Verlag, München 2013.

Essig, Ute: «Der Duft des Orients», Apotheken Umschau, 11/2014.

Hess, Walter: «Weihrauch- Beweihräucherung», Natürlich Nr.12/1993.

Kluge, Heidelore; Fernando, Charles: «Weihrauch, Gold und Myrrhe. Nutzen Sie die Heilschätze der Natur», Haug Verlag, Heidelberg 1999.

Kluge, Heidelore; Fernando, Charles: «Weihrauch und seine heilende Wirkung», Haug Verlag, Heidelberg 1998.

Schindler-Herrmann, Claudia: «Duftbotschaften» (von biblischen Düften und Salben), Selbstverlag, Schopfheim 2012.

Schindler-Herrmann, Claudia; Schindler, Hubert: «Paradiesische Pflanzen im Judentum, Christentum und Islam», Lörracher Hefte Nr. 19, Schopfheim 2013.

Scholz, Heinz: «Paradiesische Pflanzen», «Natur&Heilen, 01/2018.

Scholz, Heinz; Hiepe, Frank: «Arnika und Frauenwohl», Ipa-Verlag, Vaihingen 2013.

Scholz, Heinz: «A. Vogel – Aktiv gegen Rheuma» (Strategien für eine ganzheitliche Behandlung – Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe), A. Vogel Verlag AG, Teufen, 2. Auflage 2006.

Sellar, Wanda; Watt, Martin: «Weihrauch und Myrrhe» (Anwendung in Geschichte und Gegenwart), Knauer Verlag, München 1997.

Schrott, Ernst: «Weihrauch», Aurum Verlag, Bielefeld 2007.

Vonarburg, Bruno: «Weihrauch für Psyche und Gesundheit», Natürlich Nr. 12/1999.

## Einzelnachweise

Ammon, H.: Indischer Weihrauch – Gumiharz aus *Bowellia serrata*, Neu therapeutische Möglichkeit? Deutsches Ärzteblatt, 1998, Nr. 95 ([www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)).

Gerhardt, F., Seifert, P. u.a.: Therapie des aktiven Morbus Crohn mit dem *Boswellia-serrata*-Extrakt H15, Zeitschrift Gastroenterol. 39, 2001 und Nachdruck in der Zeitschrift für Phytotherapie, 2001; 22: 69-75.

Gupta, u.a.: Effects of Boswellia serrata gum resin in patients with ulcerative colitis, Eur.J.Med. Res., 1997, Nr. 2.

Letzel, H., u.a.: «Klinische Wirksamkeit des Weihrauchpräparates H15 bei rheumatischer Arthritis, Tagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, Berlin 1994.

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein: Weihrauchextrakt bei Multipler Sklerose, Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, 16.12.2017. Infos unter [www.amsel.de](http://www.amsel.de)

Weitere ausführliche Einzelnachweise unter Wikipedia (<https://de.wikipedia.org>)

## Weihrauch-Anwender berichten

Frau M. Ch. Kreuzlingen: Ich muss Ihnen schon sagen die Weihrauchkapseln sind einmalig. Während drei Wochen hatte ich keine mehr und konnte kaum mehr **laufen**. Zum Glück habe ich nun wieder welche bekommen und bereits nach drei Tagen kann ich wieder normal gehen.

Frau I. W. Chur: Ich habe eine **Schulterprothese** und wenn ich mal zu viel mache und es schmerzt, reibe ich sofort Weihrauch Gel ein und es hilft gleich.

Frau R. B. Uetendorf: Ich habe so gute Erfahrungen mit den Weihrauchkapseln bei meinem **Durchfall** gemacht, dass ich jetzt für meinen Sohn eine Dose bestelle.

Frau I. M. in Emmenbrücke: Das Weihrauchbad wirkt Wunder und nährt zudem die **Haut**.

Herr A. Z. in Binningen: Ich bin so froh, dass ich auf die Weihrauch Kapseln aufmerksam gemacht wurde. Dank ihnen musste ich mich die **Prostata** Operation nicht machen.

Herr E. B. in Basel: Bitte senden Sie mir wieder Weihrauchkapseln. Meine langjährigen, heftigen **Schmerzen** in der Schulter spüre ich kaum mehr. Hätte ich nur früher davon gewusst.

Herr A. W. Basel: Während Jahren habe ich täglich verschiedene vom Arzt verschriebenen Medikamente gegen meine **Rückenschmerzen** geschluckt, ohne dass es viel genützt hat. Seit ich jedoch Weihrauchkapseln nehme, sind diese Schmerzen praktisch von einem Tag auf den anderen weg.

Frau A. W. in Basel: Vielen Dank für die Sendung Weihrauch Gel, das ich am Mittwoch vormittag erhalten habe. Am gleichen Abend habe ich mein **Knie** «behandelt». Ich bin ja ein Mensch, der nur glaubt, was er sieht und manchmal bin ich auch wirklich schwer zu überzeugen. Am anderen vormittag, also am Donnerstag, bin ich aufgestanden und sagte mir: Das gibt es nicht, der Schmerz ist weg!

Frau E. B. in Bern: Die Weihrauchkapseln haben mir wirklich geholfen. Ich habe keine **Schmerzen** mehr. Da ich schon etwas älter bin, haben mir die Ärzte gesagt, dass man da nichts mehr machen kann und ich mit diesen Schmerzen leben müsse. Ich bin wirklich dankbar.

Herr U. B. in Bellach: Ich habe **Polyarthrit** und nehme nun seit 4 Monaten Weihrauchkapseln und habe keine Schmerzen mehr. Auf Cortison konnte ich verzichten. Der Arzt hat mir gesagt, dass ich weiterhin Weihrauchkapseln nehmen soll, weil die mir so gut tun.

Frau R. B. in Binningen: Die Weihrauchkapseln haben mir (**Arthrose**) so geholfen, ich habe in den Fingern keine Schmerzen mehr.

Frau A. L., Lutzenberg: mein Mann fühlt sich sehr wohl und spürt keine **Schmerzen** mehr.

Herr W. L. in Corgémont: Das Weihrauch Gel **nützt** wirklich, und tut gut.