

Afrikanischer Weihrauch

Entzündungshemmender Pflanzenstoff für Darm und Gelenke



Beschreibung

Weihrauch

Die Heilkraft des Weihrauch (Boswellia) hat in der ayurvedischen Medizin eine lange Tradition. Als Weihrauch wird dabei das luftgetrocknete Harz des Weihrauchbaumes aus der Familie Balsambaumgewächse (Burseraceae) bezeichnet.

An der Gewinnung des Weihrauchharzes hat sich seit tausenden Jahren nichts geändert. Die Stämme und Äste des Weihrauchbaumes werden vorsichtig eingekerbt. Aus diesen Schnitten rinnt das Harz als eine klebrig-milchige Flüssigkeit. Diese wird aufgefangen und anschließend in der Wüstenluft getrocknet. Das Weihrauchharz ist grobkörnig mit braun-gelber bis weißlicher Farbe. Zu den pharmakologisch aktiven Inhaltsstoffen zählen ätherische Öle, Harzsäuren (Boswelliasäuren, Lupansäuren und Tirucalensäuren), Schleimstoffen und Proteine.

Afrikanischer Weihrauch

Die Gattung Boswellia umfasst verschieden Arten, darunter auch den seltenen afrikanischen Weihrauch (Boswellia cateri). Der Boswallibaum wächst in den Trockengebieten Südarabiens und in nordost-afrikanischen Ländern wie Somalia, Jemen, Äthiopien und Eritrea.

Boswellia caterii besitzt ein besonders hohes antiinflammatorisches Potential und ist dazu in der Lage verschiedenste Entzündungswege zu blocken.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Boswellia carterii-Extrakt	400,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Hauptverantwortlich für das antientzündliche Potential sind vor allem die enthaltenen Boswelliasäuren, aber auch die Triterpene weisen antiinflammatorische Eigenschaften auf. Boswellia caterii enthält 65-70% Boswelliasäuren.

Traditionell wird Weihrauch zur Gesunderhaltung der Gelenke eingesetzt. Er findet aber auch Anwendung bei allen chronisch entzündlichen und allergischen Erkrankungen, sowie in der begleitenden Tumorthherapie. Zudem ist Weihrauch im Nebenwirkungsmanagement für alle entzündlichen Erkrankungen geeignet.

Antientzündliche Eigenschaften des Weihrauchs

Weihrauch wirkt nachweislich antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die enthaltenen Boswelliasäuren blockieren gezielt die Leukotriensynthese und stellen so einen der wirksamsten natürlichen Entzündungs-/TNF-Hemmer dar.

Dabei beruht die antientzündliche Wirkung vor allem auf der Beeinflussung von Entzündungsmediatoren. Weihrauch unterdrückt nicht nur die Entzündungen, sondern blockiert auch die Aktivierung, ähnlich wie Cortison bzw. Ibuprofen. Allerdings entstehen durch die Einnahme von Weihrauch keine Nebenwirkungen.

Bestimmte Boswelliasäuren hemmen den Tumornekrosefaktor-Alpha, die 5-Lipoxygenase, ein Schlüsselenzym der Leukotrien-Synthese, ohne gleichzeitig die Prostaglandine zu blockieren.

Boswellia-Extrakt stabilisiert außerdem die Mastzellen und hemmt auf dosisabhängige Weise die Histamin-Freisetzung durch Mastzellen. Histamin ist ein Entzündungsmediator, der bei Allergien wie z. B.

Asthma eine wichtige Rolle spielt. Zudem greifen die Boswellinsäuren auch noch an den entzündungsfördernden Proteasen wie der Leukozytenelastase oder dem Cathepsin G an. Dadurch wird nicht nur ein Angriff der aggressiven Proteasen abgemildert, sondern auch die Entzündung positiv beeinflusst. Proteasen bewirken eine Spaltung körpereigener und fremder Eiweiße. Diese Funktion ist im Verlauf einer Entzündung notwendig, um Immunzellen den Zutritt zum Entzündungsherd zu ermöglichen und die Entzündung zu bekämpfen.

Durch die Hemmung der Proteasen werden die Einwanderung von Immunzellen und eine Ausbreitung der Entzündung unterdrückt. Zusätzlich wird die signaltechnische Steuerung des Entzündungsgeschehens gestört, sodass der Körper an der entzündeten Stelle keine Botenstoffe aus Immunzellen mehr freisetzt, die die Entzündung weiter anfachen könnten.

Einsatzmöglichkeiten für *Boswellia carterii*

Weihrauch wird erfolgreich zur Linderung von rheumatischen Krankheiten eingesetzt. Er findet aber auch Einsatz zur unterstützenden Therapie von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Asthma bronchiale. D.h. bei allen Erkrankungen die auf eine übermäßige/erhöhte Bildung von Leukotrienen zurückgeführt werden können.

- **Rheumatische Erkrankungen:** Arthritis ist eine entzündliche, schubweise verlaufende Gelenkerkrankung und zählt zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Des Weiteren werden auch die rheumatoide Arthritis, "aktivierte Arthrose", Psoriasis-Arthritis und die Gicht-Arthritis den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zugeordnet.

Durch eine tägliche Einnahme von Weihrauch kommt es sowohl bei Patienten mit Stress-Arthritis in den Händen als auch bei Patienten mit Knie-Arthrose zu einer Verbesserung der Schmerzen und Beweglichkeit sowie zu einer Reduktion von Entzündungsmarkern. Weihrauch zeigt daher nachweislich schmerzlindernde, abschwellende und entzündungshemmende Eigenschaften.

- **Chronisch entzündliche Darmerkrankungen:** Schubweise oder kontinuierlich auftretende, entzündliche Veränderungen des Darms werden unter dem Sammelbegriff chronisch-entzündliche Darmerkrankung zusammengefasst. Hierbei kommt es zu einer Fehlreaktion des Immunsystems wodurch ein Überschuss an entzündungsfördernden Stoffen in der Darmwand ausgeschüttet wird und das Entstehen

von Entzündungen im Darm fördert. Zu den wichtigsten Vertretern von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zählen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Zur unterstützenden Therapie von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist der Einsatz von Weihrauch, auf Grund der hervorragenden anti-entzündlichen Eigenschaften, sehr empfehlenswert. Weihrauch bewirkt ein Abklingen der Entzündungen im Gastrointestinaltrakt. Die geschädigte Darmschleimhaut kann sich wieder regenerieren und die Darmfunktion wird normalisiert. Zudem weist Weihrauch auf Grund seiner anti-entzündlichen Eigenschaften nicht nur einen präventiven, sondern auch einen heilenden Effekt auf.

- **Asthma und Allergie:** Weihrauch-Extrakt kann die Beschwerden von Asthmatikern lindern und zu einer Verbesserung der die Lungenfunktion führen. Bei Allergikern kommt es während einer Heuschnupfensaison zu einer signifikanten Abnahme der allergischen Symptome und von Infektionen der oberen Atemwege.

Praxishinweis

Reinsubstanzen: Bei naturheilkundlichen Nährstoffen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von Konservierungsstoffen geachtet werden.

Der afrikanische Weihrauch enthält 65-70% Boswelliasäuren. Der natürliche Wirkstoffgehalt der Boswelliasäuren in *Boswellia carterii* ist zudem weitaus höher als zum Beispiel in *Boswellia serrata* (Indischer Weihrauch).

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis sollte mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten eingenommen werden, soweit im Einzelfall nichts anders indiziert ist.
- Erfahrungen zeigen, dass die Anfangsdosis von Weihrauch in der akuten Phase relativ hoch sein sollte, damit ein Therapieerfolg in den ersten 2 Monaten ersichtlich wird. Abhängig vom Beschwerdebild kann anschließend die Menge des Weihrauch-Extraktes langsam bis zur individuellen Erhaltungsdosis reduziert werden.

Akut: Die empfohlene Tagesdosis für 2-3 Wochen deutlich erhöhen (6 – 12-fache Tagesdosis). Für die Erhaltungphase die Tagesdosis über

- mehrere Monate langsam reduzieren (3 – 6-fache Tagesdosis).
- Bei sensiblen Patienten sollte die Erhöhung der Tagesdosis auch mit einer einschleichenden, aufsteigenden Dosierung begonnen werden.
- Aufgrund der milden Wirkung der naturheilkundlichen Wirkstoffe ist eine Anwendung auch über einen längeren Zeitraum empfehlenswert und auch möglich.

- Boswellia-Extrakt übt einen Einfluss auf die Aktivität verschiedener Cytochrom-P450-Enzyme aus und kann deshalb den Blutspiegel von Arzneimitteln erhöhen, die von diesen Enzymen abgebaut werden. Zudem sollten hohe Boswellia-Dosierungen (1200 oder 1500 mg/Tag) bei gleichzeitiger Einnahme von Blutgerinnungshemmern wie z. B. Warfarin vermieden werden.

Anwendungsbereich

1. Entzündliche Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises: rheumatoide Arthritis, aktivierte Arthrose, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis und Gicht-Arthritis (auch unterstützend zur klassischen rheumatologischen Therapie)
2. Begleitend therapeutisch bei Schmerzen (Muskeln, Wirbelsäule und Gelenke) und Entzündungen (Sehnen und Schleimbeutel)
3. Begleitend therapeutisch bei entzündlichen Darmerkrankungen
4. Chronische Sinusitis, Asthma und Allergie
5. Autoimmunerkrankungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Bei der Therapie von gastrointestinalen Störungen empfiehlt sich die Kombination mit L-Glutamin zur Aufbau der Darmschleimhaut, siehe Nährstofftipp 20032107.
- Bei akuten Gelenkschmerzen und entzündlichen Prozessen empfiehlt sich neben der anti-entzündlichen Wirkung von Weihrauch eine zusätzliche Supplementierung synergistischer Nährstoffe, siehe Nährstofftipps 20032129.

Wechselwirkungen

- In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.
- Kontraindikationen sind Schwangerschaft und Stillzeit und Überempfindlichkeit gegenüber Boswellia.
- Diabetiker müssen das Boswellia den Blutzuckerspiegel senken kann.

Literatur

- 1) Chevrier MR, et al (2005). *Boswellia carterii* extract inhibits TH1 cytokines and promotes TH2 cytokines in vitro. *Clin Diagn Lab Immunol.* 12(5):575-580.
- 2) Gerhardt H, et al (2001). *Therapie des aktiven Morbus Crohn mit dem Boswellia serrata Extrakt H15.* *Z. Gastroenterol.* 39: 11-17.
- 3) Ammon HP (2016). *Boswellic Acids and Their Role in Chronic Inflammatory Diseases.* *Adv Exp Med Biol.* 928:291-327.
- 4) Poekkel D, et al (2006). *Boswellic acids: biological actions and molecular targets.* *Curr Med Chem.* 13(28):3359–69.
- 5) Roy NK, et al (2019). *An Update on Pharmacological Potential of Boswellic Acids against Chronic Diseases.* *Int J Mol Sci.* 20(17):4101.
- 6) Ammon HP (2006). *Boswellic acids in chronic inflammatory diseases.* *Planta Med.* 72(12):1100-16.
- 7) Hartmann RM, et al (2014). *Boswellia serrata has beneficial anti-inflammatory and antioxidant properties in a model of experimental colitis.* *Phytother Res.* 28(9):1392-8.
- 8) Ammon HP (2002). *Boswellic acids (components of frankincense) as the active principle in treatment of chronic inflammatory diseases.* *Wien Med Wochenschr.* 152(15- 16):373-8.
- 9) Holtmeier W, et al (2011). *Randomized, placebo-controlled, double-blind trial of Boswellia serrata in maintaining remission of Crohn's disease: good safety profile but lack of efficacy.* *Inflamm Bowel Dis.* 17(2):573-82.
- 10) Yu G, et al (2020). *Effectiveness of Boswellia and Boswellia extract for osteoarthritis patients: a systematic review and meta-analysis.* *BMC Complement Med Ther.* 20(1):225..

- 11) Cameron M, et al (2014). Oral herbal therapies for treating osteoarthritis. *Cochrane Database Syst Rev.* (5):CD002947.
- 12) Belcaro G, et al (2014). FlexiQule (Boswellia extract) in the supplementary management of osteoarthritis: a supplement registry. *MinervaMed.* 105(6 Supp2):9–16.
- 13) Umar S, et al (2014). Boswellia serrata extract attenuates inflammatory mediators and oxidative stress in collagen induced arthritis. *Phytomedicine.* 21(6):847-56.
- 14) Kimmatkar N, et al (2003). Efficacy and tolerability of Boswellia serrata extract in treatment of osteoarthritis of knee-a randomized double-blind placebo controlled trial *Phytomedicine.* 10(1):3–7.
- 15) Al-Yasiry AR, Kiczorowska B (2016). Frankincense--therapeutic properties. *Postepy Hig Med Dosw (Online).* 70:380-91.