

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 12: Tischlein deck' dich : festliche Schlemmereien

**Artikel:** Die Heilkraft des Weihrauchs  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558423>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

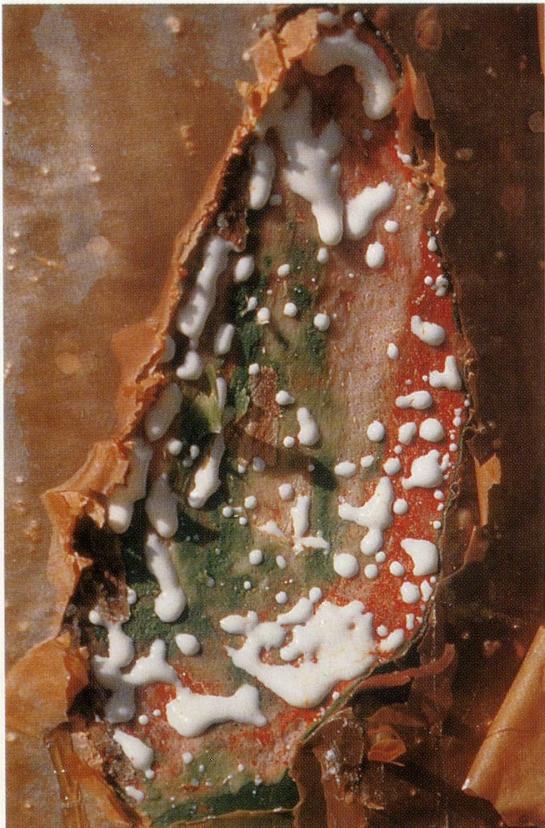
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Heilkraft des Weihrauchs

Weihrauch gehört seit jeher zum Heilpflanzenschatz der alt-indischen Medizin Ayurveda, die heute noch praktiziert wird. In den letzten Jahren untersuchten auch westliche Ärzte die Heilkraft aus dem Harz des Weihrauchstrauches. Durch – teilweise recht unkritische – Fernsehsendungen und Zeitungsartikel rückte Weihrauch als «Wundermittel» bei entzündlichen Erkrankungen in den Mittelpunkt des Interesses.



Interessante Perspektiven eröffnet das Harz des Weihrauchs mit seinem Hauptwirkstoff, der Boswelliasäure, die in zahlreichen deutschen Kliniken erprobt wird. Auch Wissenschaftler an Universitäten von Indien, Arabien und Amerika arbeiten an der Erforschung des Stoffes.

Aus der Ayurveda-Medizin stammt das Weihrauchpräparat «Sallaki», das hierzulande unter der Bezeichnung «H 15 Ayurvedah» bekannt ist und derzeit in Europa vor allem im Kampf gegen rheumatische Erkrankungen propagiert wird. Rheuma zählt heutzutage in den Industrieländern zu einer der häufigsten Erkrankungen. Betroffen sind vor allem Menschen im Alter zwischen 35 und 40 Jahren. Am bekanntesten sind entzündliche Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, degenerative rheumatische Erkrankungen und Weichteilrheuma. Die Entzündung der Gelenke – anfangs sind meist Finger und Zehen betroffen – beginnt häufig mit leichten Rötungen und Schwel-lungen von Haut und Gelenken. Mit der Zeit breitet sich der Entzündungsherd aus. Die Gelenke werden nach und nach steif. In Extremfällen können Betroffene ihren Beruf nicht mehr oder nur noch teilweise ausüben.

## Entzündliche Prozesse

Damit es im menschlichen Körper zu Entzündungen kommt, die zunächst ja ganz normale Abwehrprozesse sind, müssen bestimmte chemische Prozesse ablaufen. Prostaglandine sind Gewebshormone, die nicht nur die Höhe des Blutdrucks und die Blutgerinnung beeinflussen, sondern u.a. auch dafür sorgen, dass Entzündungen hervorgerufen werden, mit deren Hilfe das Immunsystem gegen schädliche Erreger oder eingedrungene Fremdkörper vorgeht. Eine zu starke Prostaglandinproduktion ist jedoch unerwünscht, wenn jemand unter chronisch-entzündlichen Krankheiten (wie z.B. Rheuma) leidet. Um die entzündlichen Prozesse zu hemmen, werden meist nicht-steroidale Antirheumatika eingesetzt. Solche Medikamente können das Entstehen einer Entzündung nicht verhindern, sondern nur positiv beeinflussen, d.h. akute Beschwerden lindern.

Vor allem bei chronischen Entzündungen sind weitere körpereigene Stoffe am Werk: Leukotriene sorgen dafür, dass die Entzündung bestehen bleibt. Bei der Entstehung der Leukotriene spielt das

Enzym 5-Lipoxygenase eine Rolle. Zahlreiche Versuche, einen Stoff zu finden, der die Aktivität dieses Enzyms hemmt, blieben bisher erfolglos. Erst mehrere Untersuchungen unter der Leitung von Professor Hermann Ammon von der Eberhard-Karls-Universität Tübingen zeigten, dass Boswelliasäuren aus dem Weihrauchharz das Enzym 5-Lipoxygenase hemmen und so wirkungsvoll die Bildung entzündungsauslösender Leukotriene verringern. (Gegen die Prostaglandine allerdings vermag der Weihrauch nichts.)

### Systematische Untersuchungen fehlen

Interessant scheint daher der Einsatz von Weihrauch vor allem bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Darunter fallen u.a. chronische Polyarthritis und Weichteilrheuma, aber auch Darmleiden wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, Asthma und Schuppenflechte. Trotz der uralten Erfahrung im Umgang mit Weihrauch und trotz vieler kleinerer Studien und Untersuchungen fehlt es an systematischen klinischen Untersuchungen über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen. Im Allgemeinen geht man von einer guten Verträglichkeit des Weihrauchextraktes aus; es gibt aber auch Zeugnisse über Magen-Darmbeschwerden und allergische Reaktionen.

### Versuchen, ob's hilft

Der medizinisch angewandte Weihrauchextrakt stammt aus dem Harz des Baumes «Boswellia serrata», der vor allem im trockenen Hügelland Indiens wächst. Das Medikament mit den entzündungshemmenden und schmerzlindernden Boswelliasäuren ist in Deutschland und in der Schweiz nicht zugelassen. Prof. Ammon: «Um die von den europäischen Zulassungsbehörden geforderten Untersuchungen durchzuführen, bräuchten wir viele Millionen. Tatsache ist, dass in unveröffentlichten Studien über Polyarthritis durch die Verabreichung von «H15» eine Besserung bei 60 bis 70 Prozent erzielt wurde. Eine Untersuchung in Indien brachte bei 80 Prozent der Patienten mit Colitis Ulcerosa eine merkliche Besserung.»

In der Schweiz bildet einzig der für seine liberale (Medizin-)Ge setzgebung bekannte Kanton Appenzell/AR eine Ausnahme. Der (praktizierte) Import von H 15 aus Appenzell bzw. der Schweiz nach Deutschland ist nicht legal, da das Medikament nicht gesamtschweizerisch zugelassen ist. Daher sind deutsche Apotheken dazu über gegangen, das Arzneimittel «Sallaki» oder «H 15 Ayurmedica» (Namen und Schreibweisen differieren) direkt aus Indien zu importieren, wo das Präparat ordnungsgemäß zugelassen ist. Meist können die Tabletten nach drei bis sieben Tagen von Apotheken besorgt werden.

Menschen mit schweren chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann man nur raten, das Mittel – zusätzlich zur bisherigen Basisbehandlung – auszuprobieren. Weil Weihrauchtabletten vom Arzt verschrieben werden müssen, ist davon auszugehen, dass die Patienten unter ärztlicher Aufsicht stehen. Und dies ist unerlässlich bei Mitteln, die sich noch in der Erprobung befinden.

• IZR/KM

*Wenn Sie die GN schon länger abonniert haben, schauen Sie doch noch mal in das kleine Pflanzenporträt «Tränen der Balsambäume: Weihrauch» (GN12/97) rein.*

### Buchtipps:

*Imes Freyberg  
«Mit Weihrauch gegen Rheuma, Polyarthritis, Morbus Crohn, Asthma und andere Krankheiten»  
1998, VGS-Verlag Köln  
ISBN 3-8025-1374-6  
Fr. 23.-/DM 24.80/ATS 181.-*

*Ronald P. Schweppe/  
Aljoscha A. Schwarz  
«Natürlich heilen mit  
Weihrauch. Entzündungen  
und Atemwegserkrankungen  
behandeln»  
Cormoran Verlag, 1998  
ISBN 3-517-07692-9,  
Fr. 19.-/DM 19.90/ATS 145.-*

*Heidelore Kluge/  
Dr. R. Charles Fernando  
«Weihrauch und seine  
heilende Wirkung»  
1998, Karl F. Haug Verlag  
ISBN 3-7760-1720-1  
Fr 27.50/DM 29.80/  
ATS 218.-*

*Margret Stukenbrock  
«Heilmittel Weihrauch»  
1999, Urania Verlag in der  
Dornier Medienholding  
GmbH, Berlin  
ISBN 3-332-00518-9  
Fr 14.40/DM 14.90/  
ATS 115.-*

*Regina Sauer:  
«Heilen mit Weihrauch»  
1999, Falken Taschenbuch  
Verlag, ISBN 3-635-60517-4,  
Fr./DM 12.90/ATS 100.-*