

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wirskamer Weihrauch  
**Autor:** Flemmer, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043114>

#### 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:** 31.01.2026

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

# Wirksamer Weihrauch

Das Baumharz hat eine lange Heiltradition. Forscher können zunehmend mehr die Wirkweise belegen. Leider ist der Baum stark gefährdet.

Text: Andrea Flemmer

Wenn jahrhundertelange traditionelle Verwendung und aktuelle Studien zusammenkommen, wird es meist interessant bei einem Naturheilmittel – so auch beim Weihrauch. Das Baumharz wurde in den vergangenen 30 Jahren intensiv auf seine pharmakologischen Effekte hin untersucht. Immer wieder stossen Forscher auf weitere mögliche Einsatzgebiete für Weihrauchextrakte. Zwei Reviews\* von 2021 klingen spannend.

Eine Forschergruppe fand Hinweise, dass Boswelliasäuren/*Boswellia serrata* positive Effekte bei der Prävention und Behandlung von Typ-2-Diabetes und von Alzheimer haben könnten. Die therapeutische Wirkung ergibt sich aus den immunmodulierenden, entzündungshemmenden, antioxidativen und zellschützenden Wirkungen von Weihrauch.

Eine andere Gruppe von Wissenschaftlern stiess auf ein nicht zu unterschätzendes Potenzial von Weihrauch in der Behandlung von Covid-19 bei älteren

Personen. Eine kleine bis moderate Dosis von Boswelliasäuren/*Boswellia serrata* könnte hilfreich sein zur Verstärkung der adaptiven (erworbenen) Immunantwort und somit für lediglich milde bis moderate Symptome von Covid-19, so die Forscher. Grössere Dosen scheinen von Vorteil zu sein bei der Unterdrückung einer unkontrollierten Aktivierung der angeborenen Immunantwort. Die Mediziner konnten weiterhin beobachten, dass das traditionelle Kauen (wie Kaugummi) von *Boswellia serrata* im Fall von Covid-19 offenbar wirksamer ist als die Einnahme eines Extraks.

## Boswelliasäuren als Entzündungshemmer

An der Universität Jena untersucht man schon länger die entzündungshemmenden Wirkweisen von Weihrauch. Im Rahmen eines Forschungsprojektes konnte ein Team um Prof. Oliver Werz bereits 2012 im Verlauf einer Studie nachweisen, wie Boswelliasäuren in das Entzündungsgeschehen eingreifen: «Boswelliasäuren interagieren mit verschiedenen Enzymen, die an entzündlichen Reaktionen beteiligt sind», so

\* wissenschaftliche Arbeiten, die die Ergebnisse bereits bestehender Studien auswerten



Prof. Werz, «insbesondere jedoch mit einem Enzym, das für die Synthese\* von Prostaglandin E2 verantwortlich ist.» Prostaglandin E2 spielt bei der Entstehung von Fieber und Schmerzen eine entscheidende Rolle. Boswelliasäuren hemmen dieses Enzym sehr wirkungsvoll und verringern so die Entzündungsreaktion.

Prof. Werz' Team und Kollegen der Louisiana State University (USA) ist es zudem gelungen, den Mechanismus der entzündungshemmenden Wirkung des Weihrauchharzes auf Molekularebene aufzuklären, wie 2020 berichtet wurde. Dabei spielt ein bereits bekanntes Enzym – die sogenannte 5-Lipoxygenase – eine Schlüsselrolle. Dieses Enzym wirkt normalerweise entzündungsfördernd, indem es die Bildung von Leukotrienen (Botenstoffe in den weissen Blutkörperchen, die für chronische Entzündungen verantwortlich gemacht werden) fördert. Erhöhte Konzentrationen von Leukotrienen findet man bei mehreren chronisch entzündlichen Erkrankungen, wie etwa bei Multipler Sklerose, im Körper. Durch den Naturstoff Weihrauch wird das Enzym 5-Lipoxygenase zu einem entzündungshemmenden Protein umprogrammiert.

### Weihrauch als Therapiebegleiter

In vitro und bei Tierexperimenten konnte eine antitumorale Wirkung von *Boswellia serrata* nachgewiesen werden. Am Uniklinikum Freiburg im Breisgau legte eine kleine Patientenstudie nahe, dass der Einsatz von Weihrauch bei Patienten mit primären und sekundären Hirntumoren dazu beitragen könnte, dass durch Strahlentherapie verursachte Hirnödeme vermieden werden könnten. Die Ergebnisse dieser Studien wurden 2009 vorgelegt.

### Dosis und Wirkung

Die Autoren der verschiedenen Reviews und Studien betonen, dass weitere Forschung nötig sei, um wirklich verlässliche Aussagen über die gesundheitliche Wirkung von Weihrauch treffen zu können. Was man als hoffnungsvolle Konsumentin respektive hilfesuchender Patient im Blick behalten sollte: Vieles von

\* biochemische Vorgänge in den Zellen des Körpers



dem, was an Weihrauchprodukten frei verkäuflich erhältlich ist, ist nicht mit den hochdosierten und vor allem standardisierten Extrakten zu vergleichen, die in den wissenschaftlichen Untersuchungen zum Einsatz kommen. Doch die Dosierung ist ein ganz wesentlicher Faktor, damit Weihrauch wirksam und nicht etwa schädlich ist.

Generell gilt: Die Dosis sollte nicht zu gering sein. In den meisten Studien, bei denen die Wirkung von Weihrauch erfolgreich getestet wurde, betrug die Gesamtmenge pro Tag zwischen 1000 mg und 4000 mg. Nur eine ausreichende Menge des eigentlichen Wirkstoffs, der Boswelliasäuren, gewährleistet nachhaltig entzündungshemmende Effekte. Ist der Anteil an Boswelliasäuren zu gering, kann ihre Wirkung von anderen Stoffen überlagert werden, die ebenfalls in Weihrauch vorkommen und Entzündungen eher begünstigen als lindern.

Richtwerte: Bei Asthma werden ca. 1000 mg pro Tag empfohlen. Bei rheumatischen Erkrankungen (schmerzhafte Gelenkentzündungen) sollte die Tagesdosis zwischen 2400 und 3600 mg betragen. Bei Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn sollte man auf eine tägliche Menge von 1000 bis 3600 mg kommen. Konkret heißt das: Enthält eine Kapsel 300–400 mg standardisierten Weihrauchextrakt, sollten Erwachsene zwei- bis dreimal täglich bis zu drei Kapseln einnehmen bzw. 30 bis 40 Tropfen eines Flüssigextrakts (bei starken Schmerzen bis zu dreimal täglich 60 Tropfen).

Tipp: Weihrauchkapseln bzw. -tabletten mit ausreichend Flüssigkeit zum Essen oder kurz danach



schlucken; dazu etwas Öl einnehmen, damit sich die fettlöslichen Wirkstoffe entfalten können und besser vom Körper aufgenommen werden.

### Nebenwirkungen von Weihrauchprodukten

Bei Weihrauch-Kapseln kann es nach der Einnahme zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Aufstossen, Magensäure-Reflux (Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre) oder selten zu allergischen Reaktionen kommen. Auch einen Juckreiz beobachtete man vereinzelt.

Problematisch wird es, wenn man Blutgerinnungshemmer einnehmen muss. Weihrauch hemmt einige spezielle Enzyme wie die Cytochrom-P450-Enzyme. Die sind für die Sauerstoffanlagerung (Oxidation) von körpereigenen und körperfremden Substanzen (z.B. Medikamentenwirkstoffen) wichtig. Aus diesem Grund kann der Abbau verschiedener Medikamente durch Weihrauch verlangsamt oder beschleunigt werden. Darum: Bei der innerlichen Anwendung von Weihrauch (in Form von Fertigarzneimitteln) unbedingt einen Arzt hinzuziehen, damit möglicherweise vorhandene Entzündungsprozesse im Körper nicht verstärkt werden.

### Weihrauch und Verordnungspraxis

Das wertvolle Heilmittel ist im rechtlichen Sinne kein Nahrungsergänzungsmittel, sondern ein Arzneimittel. Und ein solches kann nur im Rahmen eines individuellen Heilversuches vom Arzt verschrieben werden. Die Kosten dafür trägt der Patient selbst.

In der Schweiz erhält man Weihrauch vor allem als ayurvedisches Medikament in Tablettenform. Dies beschränkt sich jedoch auf die Region Appenzell-

Ausserrhoden, da die kantonale Heilmittelbehörde AR das Medikament als Phytopharmakon eingestuft hat. Ausserhalb dieses Kantons ist Weihrauch nur gegen ein Arztrezept mit Sondergenehmigung der Swissmedic zu beziehen. Zuglassen im Vertrieb ist derzeit noch ein ayurvedisches Produkt, informiert Ingrid Möll, Kantonsapotheke AR, Herisau.

### Qualität von Weihrauchprodukten

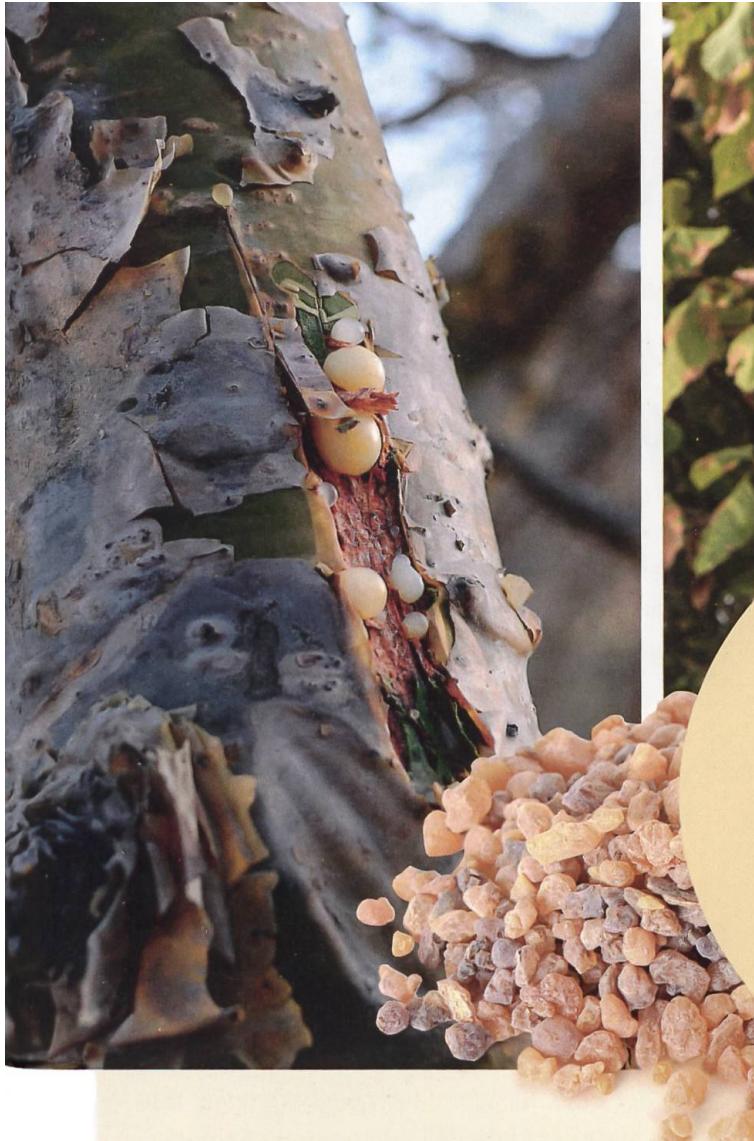
Im Internet wird das Gummiharz vom afrikanischen (*Boswellia carterii*) oder indischen Weihrauch (*Boswellia serrata*) angeboten. Vergleichen kann man die Produkte der verschiedenen Anbieter kaum, da weder die Art des Extraks noch die Inhaltsstoffe oder Dosierung standardisiert sind. Wenn man auf einem Nahrungsergänzungsmittel liest «enthält 85 Prozent Boswelliasäuren» oder «400 mg Weihrauchextrakt», bietet das leider keine Hilfe beim Produktvergleich. Vorsichtig sein muss man insbesondere bei angeblichen Produkttests von Internetportalen; auch Sterne-Bewertungen sind nicht zuverlässig.

Der amtlichen Lebensmittelüberwachung fallen immer wieder stark belastete Nahrungsergänzungsmittel aus dem asiatischen Raum auf, die Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und Arsen enthalten. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen fand heraus, dass in manchen Produkten nicht immer die beworbenen Boswelliasäuren zu finden sind.

## Äußerliche Anwendung

Es gibt Weihrauchcreme mit entzündungshemmender und schmerzstillender Wirkung, ausserdem Weihrauchbalsam, z.B. für trockene, gereizte Haut. Kombinationen mit Extrakten der Pappelrinde und -blättern, echtem Goldrutenkraut und Eschenrinde sind sinnvoll und wissenschaftlich vertretbar.

Als Gel, Creme oder Salbe für die äussere Anwendung ist Weihrauch auch ohne Rezept überall in der Schweiz erhältlich.



## Woher kommt der Name?

Der Gattungsname *Boswellia* geht auf den schottischen Arzt und Botaniker John Boswell zurück, der Zusatz «*serrata*» bedeutet «Schere» und ist eine Anspielung auf die gezähnte Blätterform. Sämtliche anderen *Boswellia*-Arten haben die Bezeichnung übernommen.

### Was ist Weihrauch?

Bei Weihrauch handelt es sich um das Harz des Weihrauchbaumes (*Olibanum*). Diese Baumart zählt zur Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*), die etwa 25 verschiedene Arten umfasst, welche zur Gattung *Boswellia* gehören. Der Baum ist klein, wirkt gedrungen und wächst buschähnlich bis strauchartig. Blätter findet man nur kurze Zeit im Jahr und meist nur wenige. Die Baumrinde ist grünlich-aschfarben und schält sich in papierdünnen, glatten Stücken ab.

Der Baum wird in der Regel etwa zwei Meter hoch, kann aber auch bis zu acht Meter erreichen. Weltweit findet sich der Weihrauchbaum in wasserarmen, wüstenartigen Gegenden mit steinigen, trockenen Böden, die eine bestimmte mineralische Zusammensetzung aufweisen müssen. Nur vier Arten werden zur Gewin-

nung von Weihrauchharz für den Einsatz am Menschen verwendet. Die Herkunftsorte sind unterschiedlich – hauptsächlich stammt *Boswellia* aus drei Regionen dieser Erde:

- \* Der afrikanische Weihrauch (*Boswellia carterii*, *Boswellia papyrifera*) wächst am Horn von Afrika (Somalia, Äthiopien)
- \* Aus Arabien kommt *Boswellia sacra* (Oman, Jemen). Dieser Weihrauch gilt als der am besten duftende und wird oft für die Verräucherung oder Parfümgewinnung eingesetzt
- \* Der indische Weihrauch (*Boswellia serrata*), auch Arzneiweihrauch genannt, stammt vorwiegend aus Ostindien (Bergland).

Im Europäischen Arzneibuch findet man nur den indischen Weihrauch (*Olibanum indicum*), also das Harz von *Boswellia serrata*.

### Gewinnung des Weihrauchextraktes

Der Weihrauchbaum unterscheidet sich von anderen Balsamgewächsen dadurch, dass er auch ohne äussere Einwirkung sein Harz in Sekretdrüsen bildet und dieses an heissen Tagen am Holz des Stammes ansammelt. Die Bauern gewinnen das Weihrauchharz, indem sie die Stämme und Äste wild wachsender Bäume anschneiden, da das Harz infolgedessen besser fliest. Aus den verletzten Stellen tritt dann der weissliche, klebrige Milchsaft aus, der nach ein paar Tagen an der Luft zu einer zähen Masse, dem Gummiharz, trocknet. Dieses Harz schabt man ab, sammelt es und verwendet es als Trockenextrakt. Von einem einzigen Weihrauchbaum kann man während einer Erntesaison drei bis zehn Kilogramm Harz gewinnen. Die Ernte muss vor dem Blattaustrieb und der Blüte erfolgen. Anschliessend brauchen die Bäume Schonung.

Das abgeschabte Gummiharz findet man in Form weisslich bestäubter, gelblicher, gelblich-rötlicher oder bräunlicher, unregelmässiger Stücke oder kleiner Körner im Handel. Verbrennt man das Gummiharz, entsteht ein aromatischer Duft.

•



### Weihrauchbäume und Umweltschutz

Weihrauch boomt: Er ist neben dem Räuchern vor allem in ätherischen Ölen zum Zweck der Aromatherapie beliebt sowie in Kosmetikprodukten. An der Universität von Wageningen (NL) forscht man zu *Boswellia*-Bäumen und stellte «eine riesengrosse, unersättliche Nachfrage» fest. Das betrifft besonders Somalia und die dort zu findende Art *Boswellia sacra*. Zuvor nomadische Völker, die die Bäume anzapfen, lassen sich zunehmend nieder, beobachtet die Organisation «Save Frakincense», die sich dem Schutz der Bäume verschrieben hat. Man sehe, dass immer mehr Menschen die Bäume anzapfen, da der Preis für Weihrauch gestiegen sei. Das Geschäft wird von der Regierung in Somalia nur wenig kontrolliert.

Das sogenannte Überzapfen ist für die Bäume verheerend, da zu viele Schnitte und damit «Wunden» gesetzt werden, um das Gummiharz zu entnehmen. Nachhaltig im Sinne der Baumgesundheit ist das Anzapfen nur, wenn ein Baum nicht mehr als neun bis zwölf Schnitte aufweist und nur einige Monate im Jahr geschnitten wird. *Boswellia* sollte nur zwei Jahre hintereinander geschnitten werden und sich dann ein Jahr erholen dürfen. Umweltschützer sehen aber häufig Bäume mit über 100 Schnitten, denen keine Erholungspause gewährt wird.

In Äthiopien, einem der grössten Weihrauchproduzenten weltweit, fallen die *Boswellia papyrifera* der Landwirtschaft und Viehhaltung zum Opfer. Vielerorts werden *Boswellia*-Bäume auch als Brennmaterial genutzt und sind darum zunehmend vom Aussterben bedroht. Ihr Schutz wäre dringend erforderlich.