

Weihrauch: Harz ist mehr als Kult

NATUR Weihrauch war eines der Geschenke der Heiligen Drei Könige. Schon das zeigt, wie wertvoll er war. Und auch ist: Weihrauch soll bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma und Arthritis helfen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Weihrauch: geweihter Rauch. Aus dem Weihrauchbaum wird Harz gewonnen. Dazu schneidet man Stämme und Äste an und gewinnt eine milchig-weissliche Substanz, die an der Luft getrocknet wird. Dabei entstehen Körnchen. Sind sie bernstein- bis honigfarben, sind es die der ersten bis mittleren Ernte, und sie sind von geringer bis mittlerer Qualität. Erst die späte Ernte ist von höchster Qualität, zu erkennen daran, dass die getrockneten Harze fast weiss sind.

Rituell und therapeutisch

Die Körnchen dienen zwei Zwecken: Einerseits werden sie in Riten abgebrannt. Vor sich hinglühend, entwickeln sie den geweihten Rauch, der kultische Handlungen mystifiziert. Den antiken Griechen war er Rauchopfer für die Götter, den Römern war er bei staatlichen und religiösen Zeremonien wichtig. In der römisch-katholischen und der orthodoxen Kirche verstärkt er unter anderem Gebete. In jüdischen Riten wird er als einer der vier Wohlgerüche eingesetzt.

Der andere, etwas weniger bekannte Zweck ist therapeutisch, und dazu werden die Körner der späten Ernte verwendet: Weihrauch wurde zur Pflege von Wunden und Narben eingesetzt. Beispielsweise stellten bereits die alten Ägypter Salben zur Wundbehandlung her. Und indem man zur Mumifizierung besonders einflussreicher Personen Weihrauch verwendete, wurden kultische Handlungen mit der desinfizierenden Wirkung kombiniert.

Der Weihrauchbaum wächst nur an besonderen Orten: dort, wo es wirklich trocken und fast das ganze Jahr heiss ist und wenig, aber heftiger Regen fällt. Auch die Böden sollten über eine bestimmte mineralische Zusammensetzung verfügen. Spezielle «Weihrauchländer» sind der Jemen, Oman, Somalia. Von da aus geht er in die Welt. Die Handelsrouten sind uralte, eine heisst sogar «Weihrauchstrasse».

Vielseitige Heilkräfte

In Dhofar, im Süden von Oman, gibt es Belege, dass Weihrauch seit über 7000 Jahren zu Heilzwecken benutzt wird. Wozu genau? Schauen wir bei den Grossen der Heilkunde: Hippokrates empfahl Weihrauch zur Wundreinigung, gegen Krankheiten der Atemwege und bei Problemen mit der Verdauung. Avi-



Weihrauch lässt sich therapeutisch einsetzen, innerlich in Form einer Tinktur, äusserlich vorwiegend als Salbe. Beides sollte man aber zuvor mit einer Fachperson besprechen. Getty

cenna nannte Wirkungen gegen Fieber und Tumore, auch bei Erbrechen und Ruhr. Ausserdem stärkte Weihrauch Geist und Verstand. Auch Hildegard von Bingen nannte eine Vielzahl von Indikationen, darunter sogar Schwerhörigkeit.



Ayurveda, die indische Medizin, setzt seit etwa 5000 Jahren auf Weihrauch. Vor allem bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis und Ischialgie, bei Gelenk- und Muskelbeschwerden und vielen Arten rheumatischer Erkrankungen.

In China wurde Weihrauch gegen Lepra eingesetzt, und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht darin

ein Heilmittel, das vor allem «Blut bewegt, Hitze eliminiert und Toxine ausleitet» sowie «Wind-Kälte/Hitze-Nässe eliminiert». Zu den klassischen TCM-Indikationen für Weihrauch gehören dadurch bakterielle und virale Erkrankungen, toxische Belastungen und insbesondere auch entzündliche rheumatische Erkrankungen. Ebenfalls dient Weihrauch der Prophylaxe von Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs, und er wird begleitend bei Chemo- und Strahlentherapien verwendet. Ausserdem soll Weihrauch gemäss TCM auch schmerzstillend wirken.

Wirkung gegen Tumorzellen?

Bei uns wurde der therapeutisch lange Zeit in Vergessenheit geratene Weihrauch in den letzten Jahren neu entdeckt. Berichtet wird von Heilungen oder zumindest erheblichen Verbesserungen bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis, Neurodermitis, Morbus Crohn oder auch multiple Skle-

rose. Auch habe das Wachstum von Tumorzellen verlangsamt und bei Gehirntumorkranken sogar abgebaut werden können.

Worauf basiert die Wirkung des Weihrauchs? Neben ätherischen Ölen und Schleimstoffen enthalten die Harze die sogenannte Boswelliasäure, benannt nach dem schottischen Botaniker John Boswell, der diese Säuren entdeckt hat. Boswell gab auch mehreren Weihraucharten ihren botanischen Namen (Boswellia). Kultisch hat Boswellia sacra (arabischer oder somalischer Weihrauch) den Vorteil, dass sie besonders langsam verglüht, und anders als die anderen Weihrauchsorten duftet sie nicht so extrem nach Zitrone, sondern sehr aromatisch. Für therapeutische Studien wird meistens Boswellia serrata (indischer Weihrauch) verwendet, da sie über den höchsten Anteil von Boswelliasäuren verfügt.

Diese Säuren können anscheinend in die Entzündungsprozesse eingreifen,

indem sie die Bildung eines Enzyms hemmen, das als Botenstoff der Entzündung funktioniert. Die Folge ist, dass die Entzündung abklingt. Ausserdem sind Boswelliasäuren lipophil, das heisst, sie können die Blut-Hirn-Schranke passieren. Das könnte erklären, weshalb sie bei Gehirntumoren und multipler Sklerose wirken sollen.

Ein anderer Inhaltsstoff ist Incensol. In Tierversuchen hat dieser Stoff, extrahiert aus Boswellia, antidepressiv gewirkt: Mäuse hatten weniger Angst und waren deutlich entspannter als ihre Artgenossen, die kein Incensol erhielten.

Verabreicht wird Weihrauch innerlich und äusserlich. Innerlich in Form einer Tinktur, also eines alkoholischen Auszuges; in der TCM enthält eine Tinktur immer noch andere Kräuter, individuell auf die Situation eines bestimmten Patienten zugeschnitten. Ausserdem gibt es Tabletten. Als Tee hat Weihrauch keine Anwendung gefunden, denn Wasser entzieht einem Harz kaum Stoffe. Zur äusserlichen Behandlung gibt es Salben; auch die Tinktur lässt sich äusserlich anwenden.

Nicht auf eigene Faust

Wer bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oder Hautkrankheiten wie Psoriasis oder Neurodermitis auf Cortison verzichten und es statt dessen mal mit Weihrauch versuchen möchte, bespricht das am besten mit einem Ayurveda- oder TCM-Therapeuten und dem Hausarzt. Auf eigene Faust Weihrauch zu sich zu nehmen, ist nicht zu empfehlen. Die Dosierung ist wichtig, ebenso die eigene Konstitution. Es kann gut sein, dass statt Weihrauch ein anderes Mittel noch mehr zu empfehlen ist.

Weihrauch regt den Uterus an; das kann gewollt sein, um bei Menstruationsproblemen zu helfen. Aber genau dieser anregenden Wirkung wegen sollte während der Schwangerschaft auf Weihrauch verzichtet werden. Die Geburt könnte vorzeitig ausgelöst werden.

Wie Passivrauchen

Wer Weihrauch abbrennen möchte, sollte daran denken, dass Weihrauch – genauso wie Tabakrauch – Benzo[a]pyren enthält, einen Krebs erregenden Stoff. Weihrauchabbrennen ist also vergleichbar mit Passivrauchen. Wer zweifelt: Als eine bayrische katholische Kirche auf die Belastung durch Feinstaub untersucht wurde, entsprach das Resultat einer verräuchten Kneipe.

Das soll niemanden davon abhalten, die feierliche Weihnachtsmesse zu besuchen. Und da Weihrauch antidepressiv oder zumindest beruhigend wirkt, kann man sich dadurch vom Festtrubel entspannen und sich besinnen.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Hunde geben dem anderen Futter – wenn sie ihn kennen

TIERWELT Die menschliche Fähigkeit zur Kooperation ist etwas ganz Besonderes. Aber auch Hunde sind in der Lage, anderen Hunden Gutes zu tun. Allerdings nicht wahllos.

Hilfsbereites Verhalten anderen gegenüber ist eines der Fundamente menschlicher Beziehungen. Aber nicht nur Menschen kooperieren und unterstützen sich gegenseitig, auch Tiere tun das. Verhaltensforscherinnen des von einer Schweizer Stiftung unterstützten Messerli-Forschungsinstitutes an der Vetmeduni Wien (Wien) zeigten erstmals, dass sich auch Hunde prosozial gegenüber ihren Artgenossen verhalten. Prosozial bedeutet, anderen zu helfen, ohne selbst einen Vorteil daraus zu ziehen. Das tun Hunde allerdings nur dann, wenn sie die anderen Hunde kennen. Die Ergebnisse wurden in «Nature's Scientific Reports» veröffentlicht.

Bei Tieren, die sehr nah mit dem Menschen verwandt sind, den Primaten, wurde prosoziales Verhalten von Affe zu Affe bereits nachgewiesen. Bei Hunden wurde ein solches Verhalten gegenüber dem Menschen in einer Studie gezeigt. Ob in diesem Fall die Hunde eher auf die Kommunikation des Menschen reagieren haben und «gehorsam» waren oder ob es sich tatsächlich um prosoziales Verhalten gehandelt hat, blieb laut Friederike Range vom Messerli-Forschungsinstitut jedoch offen.

Soziale Fähigkeiten

«Da Hunde und ihre nächsten Verwandten, die Wölfe, geselliges und kooperatives Verhalten zeigen, lag die Vermutung nahe, dass es auch bei diesen Tieren prosoziales Verhalten gegenüber Artgenossen gibt. Ausserdem wurden Hunde im Zuge der Domestikation Jahrtausendlang auf spezielle soziale Fähigkeiten hin selektiert», erklärt die Studienleiterin Range. Deshalb testeten sie und ihre Kolleginnen 16 Hunde auf ihre Fähigkeit, fremden oder bekannten Artgenossen etwas Gutes zu tun.

Mit einer sogenannten «bar-pulling task», einem Test, bei dem ein Hund mit dem Maul an einer Schnur zieht, so eine Plattform bewegt und damit entscheiden konnte, ob ein zweiter Hund ein Hundeguetzli erhält oder nicht, untersuchten die Wissenschaftlerinnen das prosoziale Verhalten. Die Plattform war entweder leer oder mit einem Hundeguetzli auf der Seite des Partners gefüllt.

Das Kennen ist entscheidend

Es machte einen Unterschied, ob der Entscheiderhund den Empfängerhund kannte oder nicht. Die Entscheiderhunde zogen die Plattform mit dem Futter viel häufiger für bekannte Hunde heran als für fremde.

Trotzdem ist festzuhalten: «Die Hunde verhalten sich tatsächlich wohlwollend gegenüber anderen Hunden. Das wurde bisher noch nie experimentell nachgewiesen. Was wir zusätzlich herausgefunden haben, ist, dass der Bekanntheitsgrad untereinander dieses Verhalten beeinflusst. Fremden Hunden gegenüber ist prosoziales Verhalten we-



Holen sie das Guetzli oder nicht? Die Hunde beim Test. PD

niger häufig als bekannten Hunden gegenüber.

Fehlinterpretationen ausschliessen

Beim «bar-pulling task» bestimmt jeweils ein Hund nur, ob ein zweiter Hund Zugang zum Hundeguetzli hat oder nicht. Der Entscheiderhund selbst bekam dabei kein Guetzli. Es ging also nur

darum, dem anderen Hund etwas Gutes zu tun. Mit mehreren Kontrolltests schlossen die Forscherinnen aus, dass es sich bei dem Ziehen lediglich um die Freude am Ziehen handelte. Entscheiderhunde hielten sich mit dem Ziehen sogar zurück, wenn sich ein fremder Hund im benachbarten Bereich befand.

Dass die Entscheiderhunde auch wussten, was sie mit dem Ziehen bewirken, testeten die Forscherinnen am Ende jedes Testdurchlaufs. Dann konnten die Entscheiderhunde nämlich eine Plattform ziehen, um sich selbst ein Guetzli zu holen. Und genau das taten alle Hunde. «Diese Kontrolle schliesst aus, dass die Hunde beispielsweise aus Angst vor dem fremden Hund nicht für diesen gezogen haben, denn in genau derselben Situation zogen die Hunde gerne für sich selbst», so Range.

«Auch das Argument, die Hunde wären von den fremden Artgenossen abgelenkt gewesen und hätten deshalb seltener an der Leine gezogen, konnten wir widerlegen», sagt Range.

SUSANNE BERGER
wissen@luzernerzeitung.ch