



Bild: spline_x/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*
(im ersten Monat)

2x täglich 20 Tropfen*
(ab dem 2. Monat; Erhaltungsdosis)

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas lauwarmen Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen. Zum evtl. Umrühren einen Plastik- anstatt Metalllöffel verwenden

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Indischer Weihrauch

Olibanum indicum

Familie

Der indische Weihrauch (*Olibanum indicum*) ist das Harz des sog. Salaibaums (*Boswellia serrata*). Letzterer gehört zur Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*).

Beheimatet

Wie der Name schon erraten lässt, wird indischer Weihrauch aus dem in Indien beheimateten Salaibaum (*Boswellia serrata*) gewonnen.

Verwendete Pflanzenteile

Das luftgetrocknete Harz aus dem Salaibaum (*Boswellia serrata*) wird verwendet. Dabei entstehen die typischen, gelb-braunen Klumpen verschiedener Formen.

Inhaltsstoffe

Großteils Harz: v.a. *Boswelliasäuren* (in Form von verschiedenen *pentacyclischen Triterpensäuren* und ihren *Acetaten*). Weiters, ätherisches Öl (v.a. *Monoterpene*) sowie *Polysaccheride* und Schleimstoffe (*Proteoglykane*)

Anwendung

Weihrauch ist vor allem aufgrund kultureller und religiöser Bräuche bekannt. Für diese Zwecke werden aber Harze anderer Weihrauchbäume verwendet, die im südlichen Arabien oder nordöstlichen Afrika anzutreffen sind (*Boswellia sacra* und/oder *Boswellia frereana*). Der für den medizinischen Gebrauch verwendete Weihrauch ist der Indische Weihrauch (*Olibanum indicum*), dessen enthaltenen Stoffe **entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend** und **antibiotisch** wirken. Er wird gegen Mikroorganismen und Pilze eingesetzt, die Infektionen hervorrufen können. Im Europäischen Arzneibuch ist er zur Behandlung von **chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen** wie z.B. *Colitis ulcerosa* und *Morbus Crohn* als auch **Rheuma** (*rheumatoide Arthritis*) eingetragen, wobei die enthaltenen *Borreliasäuren* eine große Rolle spielen sollen. Weiters ist aber auch bei entzündlichen Hauterkrankungen, wie z.B. *Neurodermitis* oder *Schuppenflechte* eine positive Wirkung bekannt und indischer Weihrauch kann zudem bei Entzündungen der inneren Organe behilflich sein. In der ayurvedischen Medizin wird indischer Weihrauch gerne verwendet um chronische *Polyarthritis* zu behandeln.