

Weihrauch

Boswellia sacra (syn. B. carteri), Boswellia serrata, Boswellia sp.
Olibanum, Salai Guggal
(Fam. Burseraceae, Balsamgewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Weihrauch (*Boswellia sacra*) ist ein 3 bis 6 m hoher Baum, der sich strauchförmig verzweigt. Er besitzt vielpaarig gefiederte, grüngelbe Blätter, zwischen denen sich Blütenstände mit fünfzähligen, grünlich-weißen Zwitterblüten entfalten. Daraus entwickeln sich etwa 1 cm lange dreifächerige Steinfrüchte.

Nach Verletzung der Rinde tritt aus den Sekretgängen ein bitter schmeckendes Harz (Wundsaft) aus, das an der Luft trocknet; beim Verbrennen verströmt es einen würzig-aromatischen Duft. Als „Olibanum“ oder „arabischen Weihrauch“ bezeichnete man früher das Gummiharz von *Boswellia sacra* (syn. *B. carteri*), einer der beiden pharmakologisch verwendeten Stammpflanzen. Die zweite, der Salei- oder Saphalbaum (*B. serrata* mit den Varietäten *serrata* und *glabra*) liefert den indischen Weihrauch („Salai Guggal“). Zur Harzgewinnung werden auch *B. frereana* und *B. papyrifera* verwendet.

Verwandte Kräuter

Gleichfalls zu den Balsamgewächsen gehört die Myrrhe (*Commiphora* sp.). Sie wächst in den Savannen von Somalia, Äthiopien, des Jemens und Sudans und bildet wie der Weihrauch aromatische Gummiharze.

Mit dem Weihrauch nicht verwandt sind der Lebensbaum (*Thuja occidentalis*) und dessen „Weihrauchblätter“ sowie Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) und Wacholder (*Juniperus communis*), die man örtlich als „Weihrauchkraut“ und „Weihrauchbaum“ bezeichnet. Bei dem als Zierstrauch für Gärten angebotenen „Weihrauch“ handelt es sich um Zuchtformen des Harfenstrauchs oder Mottenkönigs (*Plectranthus forsteri*), dessen Blätter beim Zerreiben nach Weihrauch riechen.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Boswellia sacra stammt aus Südarabien, dem sogenannten „Weihrauchgürtel“, und kommt auch in Somalia vor. In Ägypten wurde die Art vermutlich um 1470 v. Chr. durch Königin Hatschepsut eingeführt (Relief im Totentempel Deir el-Bahrai).
Die Gummiharze des Weihrauchs (wie auch der verwandten Myrrhe) waren im Altertum eine sehr begehrte und überaus teure Handelsware. Kamelkarawanen transportierten sie seit dem 3. Jt. v. Chr. aus südarabischen Ländern über die rund 3.500 km lange „Weihrauchstraße“ (älteste Welthandelsstraße) über Mekka und Medina bis nach Petra (heute in Südjordanien) und von hier aus in alle Richtungen. Kontrolliert wurden die Handelswege von Minäern und Sabäern, die mit den Zollzahlungen ihren sagenhaften Reichtum begründeten („Königin von Saba“). Mit zunehmender Bedeutung der Seeschiffahrt übernahmen Phönizier den Handel im gesamten Mittelmeerraum.
B. serrata ist in mittleren und nördlichen Gebieten Ostindiens beheimatet.

Standort

Boswellia-Arten wachsen in einem Klima mit hohen Sommertemperaturen und nur geringen Niederschlägen auch im Winterhalbjahr. Sie vertragen weder Kälte noch hohe Luftfeuchtigkeit (z. B. an Küsten) und sind z. B. in geschützten Wüstentälern zu finden. Die besten Bedingungen herrschen jedoch in Höhen von 600 bis 1000 Metern an felsigen und kargen Berghängen, wo die langen Wurzeln noch die Feuchtigkeit der Felsspalten erreichen. Hier bilden sich auch die hochwertigsten Harze.

Kultivierung

Die Gewinnung der Gummiharze von Weihrauchbäumen erfolgt ähnlich wie beim Kautschuk.

Stamm und größere Äste werden mit einem Messer an 10 bis 30 Stellen eingeschnitten. Das heraustretende Harz ist eine zähflüssige, milchig-weiße Flüssigkeit, die an der Luft langsam fester wird und erstarrt („Olibanum“). Nach zweimaligem Abschaben der zunächst minderwertigen Qualitäten bilden sich zähflüssige, gelbliche Tränen („Tränen des Orients“) oder Klumpen, die bevorzugt in den heißen Sommermonaten einmal oder zweimal jährlich geerntet und getrocknet werden (je nach Baumgröße bis zu 10 kg pro Jahr). Nach maximal drei Ernten werden die Bäume mehrere Jahre lang geschont (Bewirtschaftung im Rotationssystem). Der arabische und afrikanische Weihrauch liefert den höchsten, der indische den geringsten Ertrag.
Qualitativ hochwertige Harzqualitäten von *Boswellia sacra* werden z. B. in den südlichen Provinzen des Sultanats Oman geerntet. Als besonders kostbar gilt mit Rosenöl zu Kügelchen verknetetes Harz aus einer Mönchsrepublik auf dem heiligen Berg Athos. Kleinere Weihrauch-Plantagen sind jedoch selten und die Ernte erfolgt zumeist von wildwachsenden Bäumen.
Neben dem Harz wird auch das darin enthaltene ätherische Öl gehandelt. Zur Herstellung von einem Liter durch Wasserdampfdestillation braucht man bis zu 20 kg Harz.

BRAUCHTUM

Weihrauch diente im Altertum zu hygienischen (Vermeidung schlechter Gerüche), kultischen und religiösen Zwecken (Sonnengott-Verehrung in Ägypten), zur Herstellung von Duftwässern und Salben sowie der Einbalsamierung Verstorbener und der Heilung Lebender. Kügelchen aus Weihrauch, Myrrhe und weiteren Zutaten gegen Mundgeruch sorgten für frischen Atem („Urform des Kaugummis“). Rauchopfer sollten böse Geister und Krankheiten vertreiben. Die drei Weisen aus dem Morgenland schenkten dem neugeborenen Christuskind Weihrauch, Gold und Myrrhe. In Judäa gehörte der Weihrauch zu den Tempelschätzen (Nehemia 13, 9). Die Herstellung einer heiligen Salbe ist in der Bibel (Exodus 30, 34-37) beschrieben; der Mißbrauch „um des Duftes willen“ wurde hart bestraft (Exodus 30, 38). Auch in buddhistischen und hinduistischen Riten wird der Weihrauch verwendet, während er im Islam eine eher untergeordnete Rolle spielt. Medizinisch nutzte man vor allem seine desinfizierende Wirkung. Mit dem Harz wurden Wunden zusammengeklebt und Zahnfüllungen hergestellt. Griechen und Römer nahmen es gegen die verschiedensten Krankheiten, zur Vertreibung von Ungeziefer (durch Ausräuchern von Vorratsspeichern und Innenräumen) wie auch als Kampfstoff zum Ausräuchern von Gegnern (zusammen mit Quecksilber und Salmiaksalz). Nach der indischen Medizin hilft Weihrauch bei entzündlichen und rheumatischen Erkrankungen, zur Blutstillung und bei Erkältungen (Einatmen von Weihrauchdämpfen). In China nahm man ihn auch gegen Geschlechtskrankheiten. In Mitteleuropa wurde Weihrauch vermutlich zur Zeit der Kreuzzüge eingeführt und diente später vor allem als Rheumamittel. Ansonsten war er in der Heilkunde bedeutungslos und ist erst in jüngster Zeit (seit etwa 1970) wiederentdeckt und genauer erforscht worden. Rituell wird in Gottesdiensten der katholischen Kirche seit dem 5. Jh. reines Weihrauchharz auf Holzkohle

verbrannt. Heute nimmt man verschiedene Harze und Aromen, die als fertige Mischungen erhältlich sind.

Wissenswertes

Der Name „*Boswellia*“ verweist auf den schottischen Forscher John Boswell (18. Jh.), „carteri“ auf den Schiffsarzt H. J. Carter.
Styrax (auch: Storax) ist eine Sammelbezeichnung für Balsame aus Harzen, die ähnlich wie beim Weihrauch aus Baumrinde (*Styrax* sp.und *Liquidambar* sp.) gewonnen werden. In der katholischen Kirche nimmt man sie als Beimischung zu Weihrauch und zur „letzten Ölung“. Inhaltsstoffe von *Styrax-Harz* sind u. a. Coniferylbenzoat, Benzoesäure und Vanillin, von *Liquidambar*-Harz u. a. Zimtsäure, -ester und Vanillin. Verwendet werden die Harze z. B. in schleimlösenden Heilmitteln und für Inhalationen, bei der Herstellung von Parfüm (z. B. Ambra- und Fliederduft), in der Kosmetik (Vanillin-Ersatz) und als Aromamittel in Backwaren und Kaugummi.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe, Wirkungen

Die Gummiharze von *Boswellia* enthalten 60-70 % Harz (Sesqui-, Di- und Triterpene), zwischen 3 und 9 % terpenreiches ätherisches Öl (u. a. mit Verbenol), 27–35 % Gummi (neutrale und saure Glykane) sowie Bitterstoffe. Die Wirkung des Weihrauchs beruht vor allem auf den im Harzanteil enthaltenen *Boswellia*-Säuren (pentazyklische Triterpensäuren), deren Spektrum sich bei den Arten *B. carteri* und *B. serrata* unterscheidet.
Der intensive Duft des Weihrauchs beim Verbrennen ist auf die ätherischen Öle zurückzuführen. Das hellgelbe, leicht viskose „Olibanumöl“ wird durch Wasserdampfdestillation verschiedener *Boswellia*-Arten gewonnen und hat einen hohen Gehalt an Mono- und Sesquiterpenkohlenwasserstoffen.

Die Wirkung der Weihrauchharze beruht auf antimikrobiellen, entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften. Außerdem lassen sich unerwünschte Immunreaktionen (z. B. bei Autoimmunkrankheiten) unterdrücken. Bei diesen kommt es zu einem vermehrten Auftreten von Leukotrienen, die für den Fortbestand der chronischen Entzündung als verantwortlich angesehen werden. *Boswellia*-Säuren greifen in den Arachidonsäurestoffwechsel ein und hemmen u. a. das für die Leukotriensynthese wichtige Schlüsselenzym 5-Lipoxygenase. Wirksamste Verbindung ist die – nur im Harz von *B. serrata* vorkommende – 3-Acetyl-11-keto-ß-

boswelliasäure.
Bei der Entstehung von Hirntumoren und der Bildung tumorbedingter Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) sind Leukotriene ebenfalls beteiligt. Nach der Anwendung von Boswelliasäuren konnte ein deutlicher Rückgang der Ödeme und Tumore festgestellt werden. Eine begleitende Therapie ist bei Hirntumoren heute schon möglich, ansonsten besteht noch weiterer Forschungsbedarf.
Die Anwendung von Boswelliasäuren scheint ohne schwerwiegende Nebenwirkungen zu sein – ganz im Gegensatz zu den üblicherweise zur Entzündungshemmung verwendeten Antirheumatika und Antiphlogistica (Cortisonpräparate), die über Glucocorticoid die Bildung von Prostaglandinen (diese sind an der Entstehung von Entzündungen beteiligt) und Leukotrienen blockieren.

Forschung

In verschiedenen Forschungsarbeiten werden die Möglichkeiten einer künftigen Verwendung als nebenwirkungsarmes/-freies Schmerzmittel und als Cortisonersatz sowie auf einen Einsatz bei Multipler Sklerose und chronischer Bronchitis untersucht. In Taiwan wurde festgestellt, daß beim Verbrennen von Weihrauch-Kerzen sehr hohe Konzentrationen an krebserregenden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) freigesetzt werden (New Scientist, 2001). Ob hierdurch die Gesundheit von Menschen gefährdet ist, soll noch geprüft werden.

Mit einem Weihrauch-Extrakt lässt sich das Wachstum eines Brustkrebs-Tumors verlangsamen, jedoch nicht heilen. Bei regelmäßiger Einnahme wurde eine statistisch signifikante Verringerung der Tumorproliferation im Vergleich zu einer unbehandelten Gruppe festgestellt, d. h. der Boswellia-Extrakt hatte bei diesen Versuchen eine nebenwirkungsfreie krebshemmende Wirkung beim Menschen. Es handelt sich um eine „vorläufige Studie", um festzustellen, ob es überhaupt eine Wirkung gibt (Bonilla et al. 2024).

Chronische Rückenschmerzen sind eine schwere Erkrankung, die zu Behinderungen und verminderter Lebensqualität führt. Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie untersuchte die Wirksamkeit und Sicherheit einer neuartigen Kombination von *Boswellia serrata* und *Curcuma longa* zur Behandlung (Majumdar et al. 2025). Die Extrakte linderten effektiv Schmerzen und Behinderungen im Vergleich zu Placebo. Das Ergebnis stimmte mit einer Abnahme der Serumentzündungsmarker und verbesserten Bewertungswerten für die Therapie überein.

Warnhinweise

Selten kommt es zu allergischen Reaktionen und gastrointestinalen Beschwerden.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Neuere experimentelle und klinische Studien geben Hinweise auf eine Wirksamkeit bei Autoimmunerkrankungen wie chronisches Rheuma (Polyarthritis), Asthma bronchiale und bestimmte Darmkrankheiten (Enteritis regionalis Crohn, Colitis ulcerosa) sowie bei bösartigen Hirntumoren.
In der Aromatherapie nimmt man Weihrauch u. a. bei Erkältung und Asthma.
Die traditionelle ayurvedische Medizin verwendet ihn als Universalheilmittel gegen verschiedenste Krankheiten (z. B. Asthma, Diabetes, Fieber, Magen-Darm-Erkrankungen und Durchfall, Gelbsucht, Hämorrhoiden, Geschlechts- und Hautkrankheiten).

Anwendungsart

Das in Indien und einem Schweizer Kanton zugelassene Fertigarzneimittel H15 Ayurmedica mit mind. 400 mg standardisiertem Weihrauch-Trockenextrakt je Einzeldosis und einem konstanten Mindestgehalt an Boswelliasäuren ist – nach Verordnung und auf Bestellung – auch in deutschen Apotheken erhältlich (Import aus Indien, Fa. Pharmasan). Dosierung: 1–3 x tgl. 400 mg.
Früher war Weihrauch ein Bestandteil in medizinischen Pflastern.

Als **Homöopathika** sind z. B. in Deutschland Tabletten, Tropfen und Globuli aus indischem Weihrauch erhältlich (Olibanum RA-Weihrauch), werden aber eher selten verwendet.

PRODUKTE

Getränke

In orientalischen Ländern nimmt man Weihrauch auch zur Aromatisierung von Getränken. Folgendes Heilmittel nach einem arabischen Rezept darf – da den Gläubigen der Alkohol

verboten ist – allein der Herzstärkung dienen: Einen halben Liter Wein mit 3 EL Olivenöl und 1 EL Honig vermischen und 2–3 Weihrauchkörner hinzufügen. Kurz aufkochen und in eine Flasche abfüllen; erlaubt sind 2 x tgl. ein halbes Schnapsglas voll.

Speisen

Weihrauch als Aromastoff in Backwaren ist nur in arabischen Ländern gebräuchlich.

Kosmetik

Als Zusatz in Zahnpasta und Kaugummi sorgt Weihrauch für frischen Atem und ist in einigen kosmetischen Produkten (z. B. Cremes) enthalten.
Bei der Parfümherstellung läßt sich das ätherische Öl des Weihrauchs als „Basisnote“ verwenden (beständiger Duft; verbindet und verstärkt die übrigen Komponenten). Bisher war Weihrauch in einigen populären Parfüms nur als Beigabe (z. B. in „Obsession“ von Calvin Klein) oder in Mischungen (z. B. mit Lavendel) enthalten, während eine eigenständige Duftnote fehlte. Erst seit 2004 gibt es auch dominante Weihrauch-Düfte (z. B. „Bois d’Encens“ von Armani; „Ecens et Lavande“ von Serge Lutens oder „Messe de Minuit“ von Etro), die sich noch am Markt bewähren müssen.

Tipps

Nach alten Rezepten wird besonders hochwertiger Weihrauch schonend im Wasserbad erwärmt und mit ätherischen Ölen (z. B. Rosen- oder Jasminextrakt) versetzt. Zur Dosierung walzt man den Brei auf 1/2 cm Dicke aus und schneidet ihn nach dem Erkalten in gleich große Stückchen. Der Vertrieb ist in Deutschland lizensiert (Kardonas Ikonen GmbH), doch gibt es mittlerweile mehrere Firmen, die Aroma- und Räucherwerke auch zu günstigen Preisen anbieten (Bezug z. B. über Reformhäuser, Apotheken, Räucherbedarf, Esoterikläden, Versandhandel). Im Handel sind neben Weihrauchkörnern und den beschriebenen Weihrauchstückchen auch Weihrauchöle und Räucherstäbchen erhältlich. Neben der Herkunft des Harzes ist auf die beigefügten Aromastoffe (ätherische Öle) zu achten. Diese sollten naturrein sein, um keine Gesundheitsschäden zu verursachen. Da echter Weihrauch nur beschränkt verfügbar und hochwertige Öle mit großen Aufwand hergestellt werden, haben gute Qualitäten auch ihren Preis. Bei billiger Ware ist stets Vorsicht geboten, doch sind Verfälschungen auch bei Produkten mit einem hohen Preis nicht völlig auszuschließen. Wie man schon im Altertum wußte, läßt sich Weihrauch als wirksames Insektizid verwenden.

→ **nach oben**

→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 7. Juni 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 3. April 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Weihrauch (*Boswellia sacra, B. serrata*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

Alle Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Ammon, H. P. T. (2025): Boswellic Acids and Their Role in Chronic Inflammatory Diseases – in: Dong, H. et al. <(2025): Advances in Experimental Medicine and Biology (AEMB, Volume 928): 291–327

Ammon, H. P. T., Hrsg. (2018): Weihrauch – Anwendung in der westlichen Medizin: Historische Anwendung und neue naturwissenschaftliche Erkenntnisse – 144 S. (Springer)

Bonilla, I. V. et al. (2024): The Anti-Proliferative Effects of Frankincense Extract in Patients with Breast Cancer – Poster: MUSC Hollings Cancer Center – Charleston, SC (https://hollingscancercenter.musc.edu/-/sm/hollings/research/f/bonilla-ingrid-poster-2021.pdf) [eingesehen am 3.4.2025]

Majumdar, A. et al. (2025): Efficacy and safety evaluation of Boswellia serrata and Curcuma longa extract combination in the management of chronic lower back pain: A randomised, double-

blind, placebo-controlled clinical study – Explore 21 (1), January–February 2025, 103099 (doi.org/10.1016/j.explore.2024.103099)

Schasteen, M. L. (2024): Weihrauch – Das älteste Heilmittel der Welt: Naturheilkunde, Rezepte, Aromatherapie, Kosmetik und Medizin – 180 S. (Crotona-Verlag)