



Foto: manassanant - stock.adobe.com



Foto: manassanant - stock.adobe.com



Eva Neumeier-Knorr. Foto: Marina Ungerer

Von Eva Neumeier-Knorr

Den unverwechselbaren Geruch von Weihrauch kennen wir alle – und verbinden damit besondere Anlässe. Vor allem aus der Kirche. Durch den in die Höhe steigenden Rauch sollen unsere Gebete verstärkt zu Gott gelangen. Aber auch zum Jahreswechsel, wenn wir umgezogen sind oder zur Reinigung von Wohnräumen kommt Weihrauch zum Einsatz. Aus gutem Grund: Er reduziert die Anzahl an Krankheitserregern in der Luft und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Bereits die alten Ägypter verwendeten Weihrauch nicht nur wegen seines guten Duftes. Schriften belegen, dass sie vor über 3500 Jahren Wund- und Heilsalben fertigten, in denen Weihrauch enthalten war. Auch in der Ayurvedischen Medizin und der Traditionell Chinesischen Medizin ist Weihrauch seit Jahrtausenden ein wichtiges Heilmittel.

#### Weihrauch ist kostbar, denn die Herstellung ist aufwendig

Weihrauch wird aus dem Harz des Weihrauchbaumes gewonnen. Diesen nennt man auch Boswelliabaum. Er gehört zu den Balsambaumgewächsen. Da er nur in speziellen Trockengebieten

gedeiht, finden wir ihn nur in wenigen Regionen der Erde: in Indien, Ostafrika und der arabischen Halbinsel.

Die Herstellung von Weihrauch ist aufwendig und nur in Handarbeit möglich. Zunächst wird die Rinde der Bäume mit tiefen Schnitten eingeritzt. Oder es werden handtellergroße Rindenstücke aus den Bäumen herausgeschlagen. Dadurch sondern die Bäume eine milchige Substanz ab. In der Sonne gerinnt diese Milch durch Lufttrocknung zu bräunlichen Klumpen. Diese können abgekratzt und eingesammelt werden: das Weihrauchharz (Olibanum).

Pro Baum können jährlich drei bis zehn Kilogramm Harz gewonnen werden. Dieses Harz war und ist ein teures Gut. Bereits in der Bibel wird Weihrauch neben Myrrhe und Gold als besonders

kostbare Opfertgabe erwähnt. Die Bäume sind selten, die Gewinnung aufwendig und die Nachfrage häufig höher als das Angebot. Das Weihrauchöl wird daher seit jeher auch das „Öl der Könige“ genannt. Ätherisches Weihrauchöl wird durch Wasserdampfdestillation aus der Harzmasse herausgelöst. Für einen Liter Weihrauchöl werden dabei zehn bis zwanzig Kilogramm Harz benötigt.

#### Die Nerven beruhigen, das Immunsystem stärken

Weihrauch, gerade als ätherisches Öl, hat zahlreiche heilende Eigenschaften. Es wirkt antiseptisch, also gegen Bakterien, Viren und Pilze. Daher wird es auch bei Atemwegsinfektionen eingesetzt. Weihrauch kann Schmerzen lindern und Entzündungen hemmen. Ärzte empfehlen es daher bei chronischen

Gelenkentzündungen wie Rheuma. Weihrauch kann zudem beruhigend auf die Nerven wirken, das Immunsystem stärken und die Verdauung unterstützen. Wichtig: Weihrauch lässt sich gut mit herkömmlichen Medikamenten kombinieren, sollte also zusätzlich eingenommen werden.

Die positive Wirkung von Weihrauch ist auch wissenschaftlich bestätigt. Weihrauch enthält zum Beispiel Wirkstoffe, die der Wucherungen von Tumoren entgegenwirken, kann also in der Krebstherapie unterstützen. Patienten, die an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen leiden und über mehrere Wochen jeden Tag Weihrauch-Extrakt einnehmen, zeigen eine geringere Entzündung im Darm als Patienten, die nur ein Medikament ohne Wirkstoff, ein Placebo, nehmen.

# Weihrauch

## – kostbar und heilend

Diesen Duft verbinden wir vor allem mit der Kirche. Aber auch abseits von Gottesdiensten wird Weihrauch eingesetzt. Ein Überblick.

Weihrauch wirkt auch auf Gehirn und Psyche. Das Öl vermag Demenzkranken zu helfen, beruhigt und stärkt einen emotional. Es kann ein Gefühl von Schutz vermitteln und bestärken, schwierige Situationen durchzustehen. Wie kannst du dir nun die guten Wirkungen von Weihrauch zunutze machen?

#### Ein Tropfen des ätherischen Öls genügt am Tag

Das ätherische Weihrauchöl ist besonders konzentriert. Ein Tropfen täglich reicht aus. Alternativ kannst du auch Weihrauchextrakt in Kapseln beziehen oder Weihrauchharz räuchern. Gib einen Tropfen Weihrauchöl in ein Glas Wasser und trinke es morgens vor, zu oder nach dem Frühstück. Oder du gibst direkt einen Tropfen unter die Zunge und trinkst ein paar Schlucke Wasser oder Tee nach.

Wichtig: Verwende bitte nur reine Weihrauch-Öle, nur diese erzielen die gewünschte Wirkung. Du kannst einen Tropfen pro Tag auch über die Haut einreiben. Zum Beispiel im Bereich des Nackens oder an den Fußsohlen.

#### Im Januar dreht sich in unserer Serie alles um Oregano.

## Bratapfel und Bratbirne

In wenigen Schritten dieses nussig-fruchtige Festtags-Dessert backen – und damit die Familie an den Feiertagen beeindrucken.

#### Zutaten

##### Das brauchst du für einen Bratapfel und eine Bratbirne:

- einen Apfel
- eine Birne
- einen Esslöffel Erdnussbutter
- eine Prise Zimt
- einen Esslöffel Flüssighonig oder Sirup zum Süßen
- zwei Esslöffel Nüsse nach Wahl, zum Beispiel Erdnüsse
- zwei Esslöffel Rosinen

#### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Obst waschen und der Breite nach halbieren. Dann beide Hälften mit einem

scharfen Messer gitterförmig einschneiden, aber nicht durchschneiden.

2. Das Obst im vorgeheizten Ofen für 15 bis 20 Minuten vorbacken, bis die Äpfel leicht schrumpeln und duften.

3. In der Zwischenzeit die Füllung herstellen: dafür die Erdnussbutter kurz in der Mikrowelle erhitzen und mit Rosinen, Nüssen, Zimt, Honig oder Sirup vermengen.

4. Das heiße Obst nach Ablauf der Backzeit kurz abkühlen lassen.

5. Anschließend das Obstinnere mit einem Esslöffel herausheben und zur Füllung hinzugeben, nach Belieben vorher etwas kleiner schneiden. Die Füllung nun gut vermengen.

6. Die Füllung wieder in den ausgehöhlten Apfel oder die Birne geben und für weitere 15 Minuten zurück in den heißen Ofen schieben. In den letzten fünf Minuten Backzeit die Apfel-/Birnendeckel aufsetzen und mitbacken.

7. Jetzt den Bratapfel/die Bratbirne vorsichtig auf Tellern verteilen, nach Belieben mit Sirup beträufeln und servieren. Vanillesoße oder sahniges Vanilleeis passen wunderbar dazu.

#### Abwandlungen

Vor dem Befüllen je einen Esslöffel Nuss-Nougat-Creme oder Schokolade in das Obst geben, dann befüllen, backen – und sich durch den Schokoladenkern löffeln. *Kati Auerswald*



Schritt für Schritt zur fertigen Weihnachtsnachspeise. Foto: Kati Auerswald

