

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Fast jeder kennt die Weihnachtsgeschichte mit den Heiligen Drei Königen aus dem Morgenland, die dem Jesuskind Gold, Weihrauch und Myrrhe bringen. Seit Jahrtausenden hat Gold einen besonderen Wert für die Menschen – schön glänzend und gleichzeitig unverwundlich wird es für rituelle Gegenstände, Schmuck und seit dem 6. Jahrhundert v. Chr. sogar in Form von Münzen als Zahlungsmittel genutzt. So ist es wenig überraschend, dass man früher Gold verschenkte, wenn man seine Ehrerbietung bezeugen wollte. Doch warum haben Weihrauch und Myrrhe in der Weihnachtsgeschichte einen solch hohen Stellenwert?

Nun, beide Substanzen haben seit Jahrtausenden eine kultische respektive religiöse Bedeutung und werden beispielsweise bei Einbalsamierungen von Toten verwendet oder als duftendes Räucherwerk in Zeremonien verbrannt (s. U. Abele S. 6). Darüber hinaus waren beide Stoffe schon im Altertum wichtige Heilmittel.

Die alten Ägypter nutzten das Harz des in Indien und auf der arabischen Halbinsel heimischen Weihrauchbaums (s. Titelbild) in diversen Salben. Hippokrates setzte den Weihrauch zur Reinigung von Wunden ein – genauso wie gegen Krankheiten der Atemwege und bei Verdauungsproblemen. Auch Hildegard von Bingen war im Mittelalter von der Wirksamkeit des Weihrauches überzeugt. Als entzündungshemmende Wirkstoffe identifizierten Forscher vor etwa 30 Jahren die Boswelliasäuren, wobei stetig neue Erkenntnisse hinzukommen. Zurzeit wird ihre Wirkung auf Tumoren untersucht.

Der Myrrhenbaum gehört wie der Weihrauchbaum zur Familie der Balsambaumgewächse. So ist es nicht verwunderlich, dass das Myrrhenharz in der mittelalterlichen Medizin für ähnliche Indikationen eingesetzt wurde. Die Inhaltsstoffe der Arzneipflanze 2021 haben einen desinfizierenden und wundheilenden Effekt. Gleichzeitig bewirken sie, dass sich das Gewebe zusammenzieht – und sie drosseln das Wachstum von bestimmten Mikroorganismen. Daher ist das Harz häufig Bestandteil von Tinkturen, die der Versorgung leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut dienen. Aber auch zur Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen kommt Myrrhe möglicherweise infrage (s. M. Schneider S. 18). Aktuelle Forschungen zeigen, dass das Harz eine krampflösende Wirkung hat. Hinzu kommt

ein hoher Anteil von Bitter- und Gerbstoffen, die ebenfalls beruhigend auf die Verdauung wirken.

Entzündungshemmende Eigenschaften werden auch Curcumin, einem Inhaltsstoff der Gelbwurz (*Curcuma longa*) zugeschrieben. Eine Vielzahl von Studien weisen auf die nützlichen Effekte des Wirkstoffs hin (s. W. Spudy S. 23). Arthroseerkrankungen, wie auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Krebs stehen hier besonders im Fokus von Forschung und Anwendung.

Auf völlig anderen Heilkonzepten als die genannten phytotherapeutischen Ansätze beruhen Heilverfahren wie die Homöopathie und das Jin Shin Jyutsu.

Die wichtigste Grundannahme in der Homöopathie ist ein von Samuel Hahnemann formuliertes Ähnlichkeitsprinzip: »*Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden*«. Danach soll ein Arzneimittel so ausgewählt werden, dass die Inhaltsstoffe der Grundsubstanz an Gesunden ähnliche Krankheitserscheinungen (Symptome) hervorrufen könnten wie die, an denen der Kranke leidet. Hahnemann nahm an, dass Krankheiten von einer energetischen »Verstimmung« der Lebenskraft verursacht werden. Die Wirkungsweise von Arzneien führte er ebenfalls auf energetische Vorgänge zurück. Da ihm aber deren übliche Dosierungen für eine Anwendung nach dem genannten Ähnlichkeitsprinzip zu stark schienen, entwickelte er das Verfahren der Potenzierung: einer stufenweisen Verdünnung bei gleichzeitigem, intensivem Verschütteln oder Verreiben, zwecks Umwandlung des Arzneistoffs zur Arzneikraft (s. T. Peplowski S. 9).

Energetische Vorgänge liegen auch im Blickpunkt des Jin Shin Jyutsu. Bei dem Heilströmen, wie die japanische Heilkunst auch genannt wird, legt man die Hände auf bestimmte Energiepunkte des Körpers mit dem Ziel, Energieblockaden zu lösen, die Energieströme des Körpers zu harmonisieren und mit dem erreichten Wohlgefühl, die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern (s. F. Genc S. 31).

**Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen**

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin