

Boswellia

Boswellia serrata

Burseraceae · Boswellia · Sapindales · Magnoliopsida



WIRKUNG

verbessert Arthritis, reduziert Inflammation und Schmerzen, unterstützt bei einigen respiratorischen und kardiovaskulären Erkrankungen

ANWENDUNG

in der Medizin als Astringent und Stimulant verwendet

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Verwendung in der Ayurveda
- Einsatz als Salai Guggul

ERKENNUNGSMERKMALE

duftende Früchte, weiß bis brauner abblätternder Baumstamm

WUCHS

hochstämmig

STANDORT

Bergregionen, trockene und steile Anhöhen

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Harz

ERNTZEIT

- Teil: Harz · Monate: [3, 4, 9, 10] · Hinweis: Frühling oder Herbst, wenn der Baum aktiv ist. · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

- Monate: [3, 4] · Hinweis: Rindenabschabung mit scharfem Messer oder Axt; Austretendes Gummiharz wird aufgefangen · Bedingungen: Trockenzeit in den Wachstumsregionen Indiens · Pflanzenteil: Rinde · Reifezustand: frisch nach Einritzen

TROCKNUNG

durch Stichverletzungen am Stamm entstehende Resin wird gesammelt und trocknet zu Ladan

INHALTSSTOFFE

- Harz

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: verstärkt · Hinweis: Verstärkt die anti-inflammatorische Wirkung. · Pflanze latein: Curcuma longa · Pflanze deutsch: Kurkuma
- Typ: verstärkt · Hinweis: Potenziert die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. · Pflanze latein: Zingiber officinale · Pflanze deutsch: Ingwer
- Typ: verstärkt|traditionelle_kombination · Hinweis: Ähnliche Wirkungen wie Boswellia, oft in Ayurveda kombiniert. · Pflanze latein: Commiphora mukul · Pflanze deutsch: Guggulu
- Typ: verstärkt|traditionelle_kombination · Hinweis: Für Stressabbau und Immunstärkung in Ayurveda. · Pflanze latein: Withania somnifera · Pflanze deutsch: Ashwagandha
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Erhöhtes Blutungsrisiko. · Pflanze deutsch: Blutverdünnende Medikamente (z.B. Warfarin, Aspirin)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Mögliche Verstärkung der Nebenwirkungen. · Pflanze deutsch: NSAR (z.B. Ibuprofen, Naproxen)
- Typ: NIE_kombinieren|hemmt · Hinweis: Könnte die Wirksamkeit beeinträchtigen. · Pflanze deutsch: Zytostatika/Chemotherapeutika
- Typ: verstärkt · Hinweis: Mögliche Verstärkung der immunsuppressiven Wirkung. · Pflanze deutsch: Immunsuppressiva
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Theoretische Risiken durch mögliche Verstärkung der Serotonin-Wirkung. · Pflanze deutsch: Antidepressiva (z.B. SSRIs)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Mögliche Verstärkung der blutzuckersenkenden Wirkung. · Pflanze deutsch: Antidiabetika (z.B. Metformin)
- Typ: verstärkt · Hinweis: Mögliche Verstärkung der entzündungshemmenden Wirkung, aber Vorsicht bei langfristiger Einnahme. · Pflanze deutsch: Kortikosteroiden

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Boswellia> · Titel: Boswellia
- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Boswelliasäuren> · Titel: Boswelliasäuren
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Boswellia_serrata · Titel: Boswellia serrata
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Boswellia_serrata · Titel: Boswellia serrata
- Typ: pfaf · Url: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Boswellia_serrata · Titel: PFAF — Boswellia serrata
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Boswellia%20serrata> · Titel: LOTUS — Boswellia serrata
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/boswellia-serrata> · Titel: Boswellia serrata - an overview | ScienceDirect Topics
- Typ: web · Url: <https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/boswellia> · Titel: Boswellia | Memorial Sloan Kettering Cancer Center
- Typ: web · Url: <https://www.jeffreypengmd.com/post/boswellia-serrata-health-benefits-pain-inflammation-arthritis-asthma-gut-cancer-more> · Titel: BoswelliaSerrataHealth Benefits: Pain, Inflammation, Arthritis...
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/library/boswellia-serrata-roxb-shallaki-salai-salai-guggul/> · Titel: Boswellia serrata Roxb./ Shallaki/ Salai/ Salai Guggul – Benefits
- Typ: web · Url:

<https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/boswellia-serrata> · Titel: Boswellia serrata - an overview | ScienceDirect Topics

• Typ: web · Url: <https://www.nccih.nih.gov/health/boswellia> · Titel: Boswellia: Usefulness and Safety | NCCIH

• Typ: gbif · Url: [https://www.gbif.org/species/search?q=Boswellia serrata](https://www.gbif.org/species/search?q=Boswellia+serrata) · Titel: GBIF — Boswellia serrata

• Typ: web · Url: <https://www.ijpsonline.com/articles/boswellia-serrata-a-potential-antiinflammatory-agent-an-overview.html> · Titel: Boswellia Serrata, A Potential Antiinflammatory Agent: An

• Typ: web · Url: <https://www.ijpsonline.com/articles/boswellia-serrata-a-potential-antiinflammatory-agent-an-overview.html?view=mobile> · Titel: Agent | Antiinflammatory | Boswellia Serrata | Frankincense |

• Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3309643/> · Titel: Boswellia Serrata, A Potential Antiinflammatory Agent: An

• Typ: web · Url: <https://www.gardenshaman.eu/de/2023/10/09/boswellia-sacra-anbauen-anbau-tutorial/> · Titel: Boswelliasacraanbauen(Anbau-Tutorial) - GardenShaman.eu - Your...