



Allgemeine Produktbeschreibung und Anwendung

Der Hauptwirkstoff von **Boswellia serrata** ist die Boswellinsäure. Diese Pflanze zeigt besonders gute Ergebnisse in der Behandlung von Rheuma, rheumatischen Erkrankungen und entzündlichen Prozessen. Auch bei Schuppenflechte und Psoriasis-Arthritis kann **Boswellia serrata** sehr effektiv eingesetzt werden. Im Vergleich zu Curcuma longa hat **Boswellia serrata** bei der Behandlung von Morbus Crohn sogar überlegene Eigenschaften.

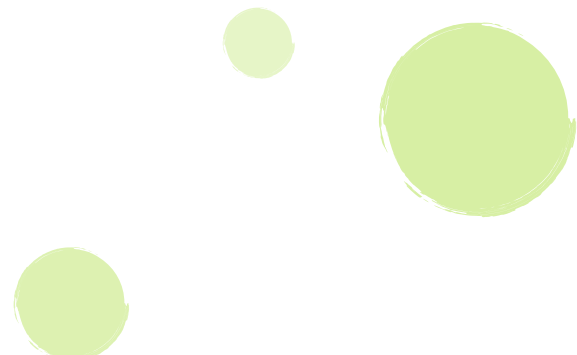
Die Dosierung von **Boswellia serrata** kann bei bestimmten Erkrankungen, wie etwa Hirnmetastasen, bis zu einer Tagesdosis von 3600 mg betragen, ohne Nebenwirkungen zu verursachen. Dies entspricht etwa 10 Kapseln pro Tag.

Boswellia serrata wird auch als pflanzliches Kortison-Ersatzpräparat bezeichnet. Eine Einnahme von drei Kapseln täglich kann helfen, die Kortison-Dosis erheblich zu reduzieren, ohne die entzündungshemmende Wirkung zu beeinträchtigen. Bei Patienten, die einen zu hohen Kortison-Spiegel haben – beispielsweise oberhalb der Cushing-Dosis von 7,5 mg – treten häufig unangenehme Nebenwirkungen wie Osteoporose, Wassereinlagerungen und dünne Haut auf. In solchen Fällen kann **Boswellia serrata** eine hilfreiche Alternative darstellen. Bei einem Patienten, der beispielsweise 10 mg Kortison benötigt, um seine Rheumaschmerzen zu lindern, kann die Dosis durch den Zusatz von **Boswellia serrata** problemlos auf 5 mg reduziert werden, ohne dass der Patient unter verstärkten Schmerzen leidet.

Der Entzündungseffekt bleibt erhalten, jedoch ohne die unangenehmen Nebenwirkungen der höheren Kortison-Dosis.

Boswellia serrata zeigt zudem einen hervorragenden Synergieeffekt mit schulmedizinischen Behandlungen und kann diese sinnvoll ergänzen.

Die empfohlene Dosierung liegt bei ein bis drei Kapseln täglich.





Boswellia serrata bei Morbus Chron

Bzgl. Morbus Chron höre ich immer von sehr guten Erfolgen in der Kombination Curcuma und Boswellia als Extrakt. Also hochdosiert wie wir dies bei Vitalsee ausloben! (Curcumin 1-1-1 / Boswellia 1-0-1) und für die Psyche empfehle ich die Griffonia 5HTP die sich ebenfalls gut zu curcumin kombinieren lässt! (5HTP in der Dosierung 0-0-2)

Als Basisbehandlung, bei Morbus Crohn, ist die Boswellia serrata definitiv das Mittel der Wahl, weil Boswellia serrata und Curcuma longa bei Entzündungen helfen.

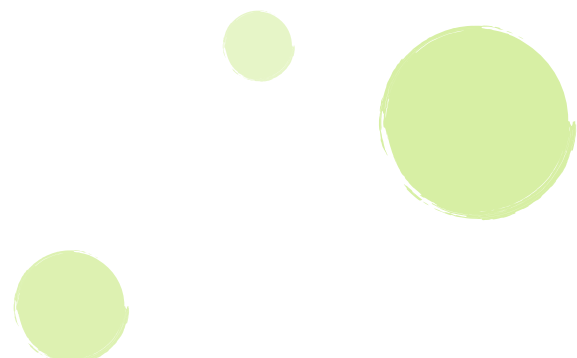
Curcuma longa ist hauptsächlich, auch von der Datenlage her, bei Colitis ulcerosa besser geeignet. Wobei man sagen muss, bei einer akuten Colitis ist am Anfang die Bösenbergia rotunda gut, um die Symptomatik zu lindern und dann steigt man nach drei bis sechs Wochen, wenn die Symptomaten besser geworden sind, auf Curcuma longa um. Oft ist bei Colitis ulcerosa der sofortige Therapiebeginn mit Curcuma longa gar nicht so gut verträglich und sie haben sogar mehr Probleme oder mehr Symptomaten als Symptome, dann wird Curcuma longa verworfen. Curcuma longa ist, wenn es gut vertragen wird, als Intervall Prophylaxe gut und hilft den Patienten.

Bei Morbus Crohn ist die Situation so, dass von der Datenlage her, die Boswellia serrata der Curcuma longa überlegen ist. Dreimal täglich eine Kapsel von Boswellia serrata wird dabei empfohlen. Sollten zusätzliche Symptomaten wie Blähungen etc. vorhanden sein, kann man natürlich ein Probiotikum Vitabiotica, welches sehr gut verträglich ist, dazu geben.



Boswellia serrata nach Corona Infektion oder bei Post-Covid

Nach Corona wieder fit zu werden wäre Vitamin Ester-C hochdosiert zu empfehlen, das heißt zwei Stück in der Früh und zwei Stück am Abend, ist auch bei Post-Covid zu empfehlen. Die Boswellia serrata geht in die Entzündungshemmung hinein, in die Entzündungskaskade, wo sich das Coronavirus austobt, und da kann es wunderbar hemmen. Bei Post-Covid ist Boswellia serrata der Andrographis paniculata überlegen und plus hochdosiertem Vitamin Ester-C.





Unterschiede zwischen Chargen

Naturstoffe können eine leicht abweichende, sprich, unterschiedliche Farbgebung und Mahlgrösse erreichen. Beim Ausgangsrohstoff wurde der Parameter „Mahlgrösse“ produktionsbedingt geändert, um Produktionsstillstände, wegen Überhitzung (Verkleben vom Harz) zu vermeiden. Dies wird je höher der Boswelliasäuregehalt ist, (ohne Zusatzstoffe) umso schwieriger zu verarbeiten! Dies zu verarbeiten und stellt auch ein Qualitätskriterium dar, weshalb wir bewusst auf diese Zusatzstoffe verzichten.

Es sind daher Farbunterschiede gegeben (von Beige auf leicht weiss-beige). Auch der Mahlgrad ist als viel feiner einzustufen, weshalb sich diese in der Kapselgrösse Null, weniger an der Innenwand ansetzt. Der Inhalt stellt ebenfalls die 400 mg sicher. Auch der Boswelliasäuregehalt liegt wie bei der vorigen Charge >70%! Bei der jetzigen Charge (spricht Extraktion) sogar bei 73% gegenüber 70%.



Boswellia serrata und Orthosiphon arisatatus bei einem Knochenmarksödem beim Patellasitzensyndrom

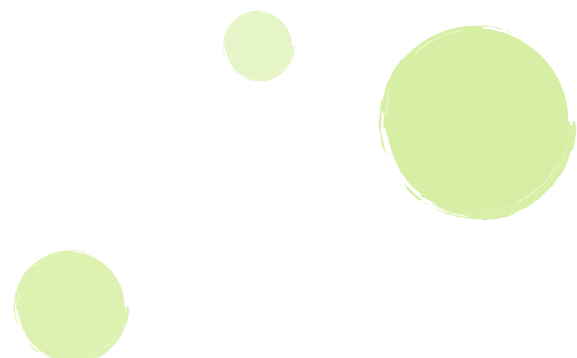
Wenn man ein Knochenmarksödem beim Patellasitzensyndrom vermutet, geht die Entzündung auch immer in den Knochen hinein und nicht nur entlang der Sehne. Die Kombination die gut funktioniert ist Boswellia serrata (2/0/2), Orthosiphon arisatatus (2/0/0), Beinwell (1/1/1 je 20 Tropfen) und Esskastanien, um die Lymphe zu aktivieren (1/1/1 je 20 Tropfen).



Boswellia serrata bei Beschwerden an der Achillessehne

Achillessehnen Beschwerden können viele Hintergründe haben, es kann ein Achillessehnenriss, eine verkürzte Achillessehne oder dergleichen sein.

Aber wenn es entzündungshemmend sein soll, ist *Boswellia serrata* das Mittel der Wahl.

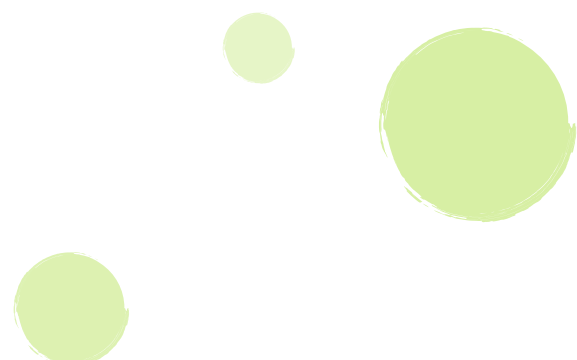




Boswellia serrata in der Schwangerschaft

Zusätzlich als Schmerzmittel und Entzündungshemmer würde sich die **Boswellia serrata** gut eignen.

Boswellia serrata (die Boswellinsäure) ist wunderbar schmerzlindernd, speziell bei Gelenkschmerzen würde es sich gut anbieten und wäre in der Schwangerschaft gut verträglich.





Boswellia serrata bei akuten Tinnitus-Problemen

Wenn Tinnitus oder ein Hörsturz über einen längeren Zeitraum (mehrere Jahre) besteht, ist die Aussicht auf Heilung leider gering. Dennoch gibt es bei akuten Tinnitus-Problemen Handlungsoptionen, die ergriffen werden sollten. Entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Maßnahmen sind besonders wichtig in solchen Fällen.

Zu den durchblutungsfördernden Maßnahmen gehören unter anderem:

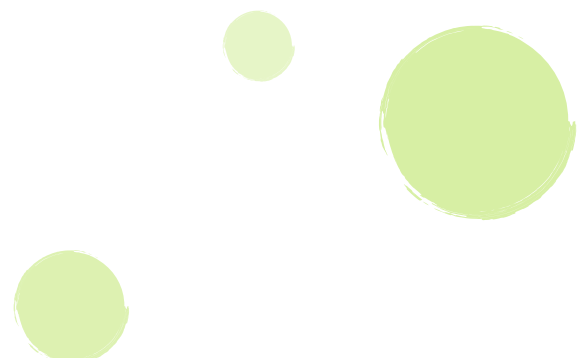
- **L-Arginin**, eine Aminosäure, die Stickstoffmonoxid freisetzt und dadurch die Gefäße erweitert, um die Durchblutung zu fördern (2/0/2).
- **Ginkgo biloba**, dass die Durchblutung aktiviert (1/1/1).

Zu den entzündungshemmenden Maßnahmen gehören:

- **Boswellia serrata** mit der entzündungshemmenden Boswelliasäure, auch bekannt als pfeilartiger Weihrauch.
- **Curcuma longa**, das sehr effektiv ist.

Um die Blutviskosität zu verbessern und die Durchblutung zu fördern, können **OPC-Traubenkernextrakt** und **Vitamin Ester C** eingesetzt werden. Diese Maßnahmen brechen das Blutplasma auf und fördern so eine bessere Durchblutung.

Zusätzlich können Methoden wie die Anwendung eines Hämolasers oder einer hochdosierten Vitamin-B-Infusion in Kombination mit der Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes unterstützend wirken. Es wird erwartet, dass sich positive Effekte innerhalb von zwei bis drei Wochen zeigen. Je länger die Probleme bestehen, desto pessimistischer ist die Prognose für eine vollständige Genesung. Frühzeitiges Handeln erhöht die Erfolgschancen, das Wiederauftreten der Beschwerden zu verhindern.





Boswellia serrata bei Nervenschmerzen und Energielosigkeit

Die Grundidee hinter der Behandlung des Post-Covid-Syndroms basiert auf den gesammelten Erfahrungen, die auf eine zugrundeliegende Entzündungsproblematik hindeuten, bei der Entzündungskaskaden im Körper weiterhin aktiv sind. Gleichzeitig wurde festgestellt, dass das Blutplasma zähflüssiger geworden ist. Das Konzept der Therapie zielt darauf ab, die Fließeigenschaften des Blutplasmas zu verbessern.

Die Patientin erhielt eine spezifische Behandlung, darunter **Vitamin Ester C (2/0/2)** zur Auflockerung des Plasmas, **Boswellia serrata (1/1/1)** und **Punica granatum**, die herzkreislaufstärkend, stimmungsanhebend und energieliefernd wirken. Zusätzlich wurden einmal pro Woche Hämolaser-Behandlungen und hochdosierte Vitamin-C-Infusionen durchgeführt.

Von Dezember 2022 bis Januar 2023 verbesserte sich der Allgemeinzustand der Patientin erheblich. Obwohl Nervenschmerzen vereinzelt auftraten, war die Energie und Kraft merklich gesteigert. Bei einer Messung zeigte sich jedoch, dass die Energiebereitstellung (50%), Regulationsfähigkeit (20%) und der degenerative Anteil noch nicht ausreichend verbessert waren. Daher wurde die Dosierung der Therapie fortgesetzt.

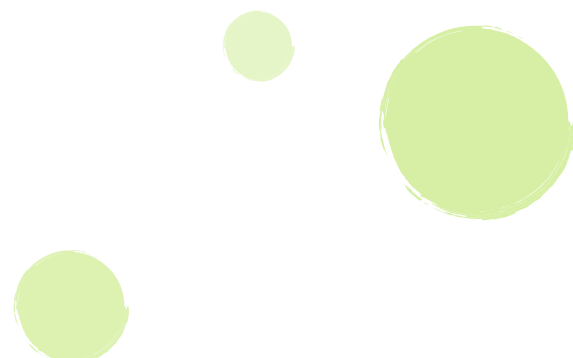
Nach intensiver Behandlung über zwei Monate wurde eine positive Wende festgestellt. Die Energiebereitschaft stieg von 50% auf 63%, die Regulationsfähigkeit von 20% auf 36%. Obwohl es in die richtige Richtung ging, war noch nicht das angestrebte Niveau von 80% und 50% erreicht, um eine umfassende Verbesserung zu erzielen. In den letzten Wochen gab es jedoch einen Rückfall mit dem Wiederauftreten des Restless-Legs-Syndroms und erneuten Beinschmerzen. Die Therapie wurde erneut angepasst, wobei **Vitamin Ester C**, **Boswellia serrata** und **Punica granatum** erneut verschrieben wurden. Zusätzlich erhielt die Patientin **PEA** zur Linderung der Nervenschmerzen, dreimal täglich eine Kapsel.

Einen Monat später verbesserte sich der allgemeine Zustand erheblich, Nervenschmerzen traten selten auf, und die Patientin fühlte sich sehr gut. Aufgrund zusätzlicher Symptome im Zusammenhang mit Birkenpollen wurde ihr Johannisbeere verschrieben, da es als natürliches Antihistaminikum wirkt.

Ein weiterer Monat verging, und es wurde ein Laborbefund erstellt, der zeigte, dass die Cholesterinwerte nicht optimal waren. Anstelle von Statinen erhielt die Patientin **Red Yeast Rice (0/0/2)**, **Thunbergia laurifolia (1/0/1)**, **PEA** und Johannisbeere zur Behandlung der Allergie.

Nach einem Monat Einnahme zeigte sich ein erfreuliches Ergebnis: Der Cholesterinspiegel war auf 168 gesunken, was angesichts ihrer Vorgeschichte akzeptabel war. Zusätzlich erhielt die Patientin **Vitamin B**.

Drei Monate später war der allgemeine Zustand weiterhin gut, es traten keine Nervenschmerzen auf, und die Patientin konnte wieder Sport treiben, ohne sich energielos zu fühlen. Da die Patientin noch abnehmen wollte, wurde ihr **Maqui Berry** verschrieben.





Boswellia serrata unterstützend bei Arthrose und unterstützend bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

Ich habe schon seit Jahren Schmerzen in LWS und leider jetzt auch vermehrt im linken Knie (starke Arthrose). Ich nahm lange Zeit von Vitalsee „Teufelskralle“, doch leider konnte ich mir das dann nicht mehr leisten. So nehme ich seit 1 Jahr wieder Seractil. Da aber meine Leberwerte und auch einige andere Blutwerte schlecht sind überlege ich doch wieder zu Vitalsee zu wechseln. Meine Bitte: was hilft besser bei Schmerzen in LWS (ich habe ausgeprägte Spinalkanalstenose L4 - 5) und mittlerweile ziehen sich die Schmerzen auch links über das ganze Bein. Und mein linkes Knie hat starke Arthrose.

Hilft hier Teufelskralle oder Boswellia besser??

Es tut mir leid zu hören, dass Sie weiterhin unter starken Schmerzen in der Lendenwirbelsäule (LWS) und im linken Knie leiden. Ihre Fragen zur Teufelskralle und zu Boswellia möchte ich gerne beantworten und Ihnen einige Empfehlungen geben.

Zunächst möchte ich auf Ihre spezifischen Beschwerden eingehen:

1. **Schmerzen in der LWS und Spinalkanalstenose (L4-5):** Hier kann eine Kombination aus Boswellia (Weihrauch) und Teufelskralle hilfreich sein. Boswellia unterstützt den Körper bei der körpereigenen Cortisonproduktion und wirkt stark entzündungshemmend, was besonders bei chronischen Entzündungen und Schmerzen in der Wirbelsäule von Vorteil sein kann. Teufelskralle hingegen ist bekannt für ihre knorpelaufbauenden

Eigenschaften und kann somit langfristig zur Linderung von Arthrose schmerzen beitragen.

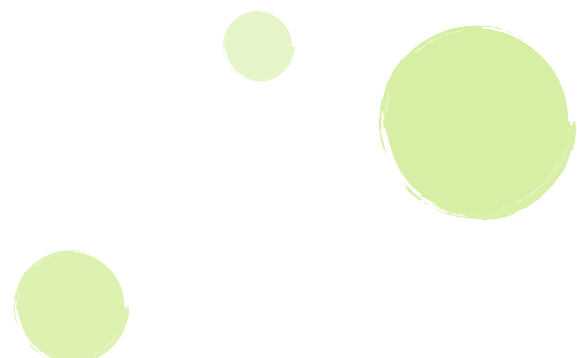
2. **Arthrose im linken Knie:** Auch hier kann die Kombination aus Boswellia und Teufelskralle nützlich sein. Zusätzlich empfehle ich, auf regelmäßige körperliche Aktivität zu achten, die das Knie schont und stärkt, wie zum Beispiel Radfahren. Auch physiotherapeutische Maßnahmen sind essenziell, um die Muskulatur zu kräftigen und die Gelenke zu entlasten.

Ich persönlich leide ebenfalls unter Arthrose (Grad 4) im linken Knie, besonders seit dem Neubau unseres Seminarzentrums. Mit der Kombination aus Boswellia, Teufelskralle und physiotherapeutischer Unterstützung habe ich meine Beschwerden gut im Griff. Zudem hat mir Radfahren und das Vermeiden bestimmter Bauarbeiten sehr geholfen. Zusätzlich empfehle ich die Einnahme von Kollagen und Orthosiphon, um Schwellungen zu reduzieren und den Gelenkknorpel zu unterstützen. Wetterumschwünge machen sich besonders bemerkbar, wo mir eine „heiße“ Beindusche für Wohlbefinden verhilft.

Zusammengefasst empfehle ich Ihnen:

- Eine Kombination aus Boswellia und Teufelskralle zur Linderung Ihrer Schmerzen und zur Unterstützung des Knorpelaufbaus.
- Regelmäßige physiotherapeutische Übungen und schonende Sportarten wie Radfahren.
- Ergänzend die Einnahme von Kollagen und Orthosiphon.

Ich hoffe, diese Informationen helfen Ihnen weiter und wünsche Ihnen gute Besserung.





Boswellia serrata unterstützend bei Nykturie

Bei **Nykturie** könnte es sich um ein paar Themen handeln, die ineinander übergehen können:

1. **Herzinsuffizienz/Herzschwäche vor allem bei älteren Menschen:**
wenn das Herz schwächer wird, kann es zu Nykturie kommen, da kann unterstützend **Weissdorn 1-1-1** und/oder **Punica granatum 1-1-1** helfen.
2. **Zu viel Flüssigkeit im Körper, oft mit Bluthochdruck (aHT):**
wenn der Körper Wasser einlagert, kann **Orthosiphon aristatus 2-0-0** beim Entwässern helfen.
3. **Blasenentzündung oder interstitielle Zystitis (Reizblase):**
Bei entzündlicher oder chronisch gereizter Blase können **Curuma longa 1-1-1**, **Boswellia serrata 1-1-1** und **D-Mannose 0-0-1** Linderungen bringen.
4. **Reizblase durch Nervenprobleme (neurogen):**
wenn die Blase durch Nervenreize überaktiv ist kann **Punica granatum 1-1-1** (Spitze auch beim Mann bei Prostatitis), **PEA 0-0-2** und **Mammutbaum 0-0-20** helfen.



Long COVID/ME/CFS und Hämolaser

- Hämolaser-Wirkungen: verbesserte Fließeigenschaften der Erythrozyten, antiinflammatorische Faktoren aus Leukozyten, reduzierte Plasmaviskosität.
- Kombinationen: Hämolaser + Vitamin C i.v. (15 g wöchentlich), zusätzlich oral Vitamin C, Curcuma, Boswellia.
- Produktbeispiele (Curcuma + Astaxanthin) mit behaupteten entzündungshemmenden, vaskulären und leberbezogenen Effekten; Einsatz bei Long COVID/ME/CFS, Wundmanagement; organisatorischer Ausbau (Team, Schulungen, neue Gesundheitslandschaft).