

Propolis – natürliches Antibiotikum

Das Bienenkitharz Propolis gehört zu den wirksamsten natürlichen Antibiotika. Propolis hat sowohl eine antibakterielle als auch eine antivirale Wirkung; und im Gegensatz zu künstlichen Antibiotika wie Penicillin können Bakterien und Viren keine Resistenz gegen Propolis entwickeln. Zudem besitzt Propolis pflanzliche Eigenschaften und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Deshalb kann Propolis auch zur Krankheitsvorbeugung empfohlen werden. Schon in der Antike hatte Propolis einen guten Ruf. Schriften über Volksheilkunde aus der ganzen Welt zeigen, dass seit dem Beginn der überlieferten Geschichte Harze bei der Wundheilung und zur Bekämpfung von Entzündungen oder Infektionen eine wichtige Rolle spielten. Der römische Historiker Plinius (23-79 n. Chr.) beschreibt in seinem berühmten Werk über die Naturgeschichte (Naturalis historia) die medizinische Verwendung von Propolis im Altertum.



Infektionsschutz aus dem Bienenstock

Der Begriff „Propolis“ kommt aus dem Griechischen und heißt wörtlich übersetzt „von der Stadt“. Im antiken Griechenland wurden damit Verteidigungsanlagen bezeichnet, die den Städten vorgelagert waren. Auch die Honigbiene benutzt das Kitharz Propolis als Verteidigungs- und Schutzmittel gegen natürliche Feinde und Infektionsgefahren im Bienenstock.

Propolis wurde – wie andere Bienenprodukte auch – schon vor Jahrhunderten als wirksames Heilmittel zur Behandlung von Wunden, Entzündungen und Infektionen eingesetzt.

Desinfektionsmittel und Baustoff

Die Honigbienen verwenden Propolis zum einen als Baustoff für den Bienenstock. Mit dem Kitharz werden Wachsplättchen zusammengefügt, Risse und Sprünge in den Zellen repariert sowie der gesamte Stock gegen Hitze, Kälte und Feuchtigkeit isoliert. Mit Propolis wird auch bei Bedarf das Einflogloch des Stocks verengt; um äußeren

Feinden das Eindringen zu erschweren. Zum anderen dient Propolis als natürliches Antibiotikum zum Schutz des Bienenvolks vor möglichen Infektionen, die sich auf dem engen Raum – in dem in den Sommermonaten bis zu 80.000 Bienen leben – leicht und rasch ausbreiten können. So werden beispielsweise Zellen vor der Etlage der Königin mit einer mikroskopisch dünnen Schicht aus Kitharz überzogen, um diese keimfrei zu halten. Außerdem werden totgestochene Eindringlinge, die wegen ihrer Größe nicht aus dem Stock geschafft werden können, wie Schlagen oder Mäuse, mit Propolis überzogen, damit keine Infektionsherde entstehen können.

Je nach Herkunft des Harzes weist die Propolis eine unterschiedliche Färbung auf. Das Kitharz von der Rosskastanie ist rot, das von der Birke dunkel und das von der Erle gelb.

Gesund im Mund

Vor allem in der Zahnheilkunde Asiens und in den osteuropäischen Staaten wurde schon vor geraumer Zeit bewiesen, dass Propolis auch eine stark anästhetisierende (schmerzstillende) Wirkung besitzt. Dadurch können nicht nur herkömmliche chemische Schmerzmittel bei Zahnschmerzen ersetzt werden, sondern es wird auch der Heilungsprozess bei Entzündungen im Zahn- und Rachenbereich – beispielsweise bei Zahnwurzelbehandlungen – durch die



Anwendung von Propolis positiv beeinflusst. Karies und Parodontose gehören inzwischen auch zu den Anwendungsgebieten von Propolis. In den letzten Jahren bekam Propolis eine immer größere Bedeutung in der Stomatologie, ein Gebiet der medizinischen Wissenschaft, dass sich mit dem Mund und Rachenraum beschäftigt. Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches sowie im Zungen- und Mundbereich konnten dabei mit Propolis-konzentratem erfolgreich behandelt werden.

Propolis verträgt sich gut mit anderen Hausmitteln. Ein Sud mit Brennnesseln und Apfelszig etwa hilft bei juckenden Hauterkrankungen

Propolis auch gut für die Haut

Medizinisch bestätigt wurde die Wirksamkeit von Propolis auch bei zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen der Haut. Dies gilt insbesondere für Abszesse, Akne, Furunkel und Geschwüre, leichte Brandwunden und Sonnenbrand, Schnitt- und Schürfwunden, übermäßige Hornhautbildung (Hühneraugen) und Warzen.

Bei Akne, die oft aufgrund von Hormonumstellung während der Pubertät auftritt, leistet Propoliscreme als Hautpflegemittel gute Dienste.

Weitere Anwendungsgebiete von Propolis

Anwendungen mit Propolis erzielten bei Magen- und Darmbeschwerden gute Wirkungen. Propolis schützt ausgezeichnet gegen Verstopfung. Es wurden auch gute Ergebnisse z. B. bei der Behandlung von Entzündungen sowie Infektionen der Harnwege und -organe (z. B. Nieren- und Blasenentzündungen) erzielt.

Heilmittel mit Propolis

Propolis gibt es inzwischen in verschiedenen Formen von Heilmitteln und Präparaten. Propolis-kapseln und -bonbons enthalten fein gemahlernes Propolis-pulver. Sie sind bei Beschwerden im Mund- und Rachenbereich sowie im Magen- und Darmbereich sinnvoll anwendbar. Propoliscremes existieren sowohl für fette als auch für normale und trockene Haut. Außerdem gibt es Cremes speziell für die kosmetische Hautpflege. Propolisinkturen oder Propolislösungen können sowohl für innerliche als auch äußerliche Anwendungen eingesetzt werden. Zahnpasta und Mundwasser mit Propolis sind vor allem für Personen geeignet, die Parodontose haben. Die fertig zubereiteten Cremes, Tabletten oder Lösungen mit Propolis, die Sie rezeptfrei in jeder Apotheke oder Reformhaus kaufen können, enthalten in der Regel standardisierte Wirkstoffmengen. Sie können dabei als nicht viel falsch machen. Wenn Sie jedoch mit naturreiner Propolis selbst eine Tinktur oder Salbe mischen möchten, sollten Sie dies erst nach einer medizinischen Beratung tun.

Pflanzenharze – der Rohstoff von Propolis

Als Grundstoff für das Kitharz Propolis dienen zähe Pflanzenharze. Die Harze werden von einer kleinen Gruppe Sammelbienen von harzspendenden Pflanzenteilen – insbesondere von Knospen – abgenagt und in den Stock gebracht. Diese Harze werden von den Bienen noch mit Wachs und Pollen vermischt und mit einem speziellen Speichelsekret geschmeidig gemacht. Die fertige Propolis besteht dann aus etwa 50 bis 55 Prozent Harzen, fünf bis zehn Prozent Pollen und zu 30 Prozent Wachs; etwa zehn Prozent der Inhaltsstoffe machen ätherische Öle aus.

Gewinnung und Aufbewahrung

Der Imker entret die Propolis meist dadurch, dass er zusätzliche Gitter mit einem Zellenmuster in den Bienenstock hängt. Die Bienen überziehen daraufhin den vermeintlichen Fremdkörper mit Propolis. Mit dieser Methode können bis zu einem halben Kilogramm Propolis pro Bienenstock gewonnen werden. Die Propolis wird dann zu Kugeln geformt, in Nylonpäckchen verpackt und im Dunkeln gelagert. Auf diese Weise kann Propolis über längere Zeit aufbewahrt werden, ohne dass dabei die biologische und medizinische Wirksamkeit beeinträchtigt wird.

Die frische Propolis hat eine weiche, plastische Konsistenz, besitzt einen aromatischen Geruch und meist einen herb säuerlichen bis bitteren Geschmack.

Das Kitharz hat es in sich

Die wissenschaftliche Erforschung der Inhaltsstoffe von Propolis ist noch längst nicht beendet. Bisher hat die medizinische Forschung Folgendes herausgefunden: Propolis ist ausgesprochen reich an Vitaminen und Spurenelementen. Vor allem enthält das Kitharz Vitamine der B-Gruppe, aber auch die Vitamine C, E und Biotin (Vitamin H) sind vorhanden. An wichtigen Spurenelementen enthält Propolis Eisen, Zink, Kupfer, Chrom, Silizium, Vanadium und Mangan. Zudem sind essenzielle Aminosäuren, Enzyme und Mineralstoffe wie Kalzium enthalten.

Auf den hohen Gehalt an Bioflavonoiden wird auch die starke antibiotische Wirkung von Propolis zurückgeführt. Diese in der Medizin auch als Vitamin P bezeichneten Wirkstoffe lindern Schmerzen, hemmen Entzündungen, binden Giftstoffe und kräftigen das Immunsystem.

Propolis ist reich an Bioflavonoiden, das sind Pflanzenfarbstoffe, die u.a. eine positive Wirkung auf Festigkeit und Durchlässigkeit der Blutgefäße ausüben und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Wirksam gegen Bakterien und Viren

Die wertvollste Anwendungsweise von Propolis ist die als natürliches Antibiotikum. Das Bienenkitharz hat hochwirksame hemmende und abtötende Eigenschaften auf zahlreiche Bakterienstämme wie beispielsweise Staphylokokken oder Streptokokken. Außerdem wirkt Propolis auch antiviral, es ist dabei gegeben Viren von unterschiedlichster Art äußerst hilfreich.

In Frankreich, wo die Propolisforschung weiter fortgeschritten ist als in Deutschland, wurden neuerdings auch die weit reichenden fungiziden (pilzabtötenden) Eigenschaften von Propolis wissenschaftliche nachgewiesen. Mit dem vielseitigen Kitharz können als auch Personen, die an Mykosen (Pilzinfektionen) leiden, erfolgreich behandelt werden.

Für die Zahn- und Mundpflege sind in den meisten Apotheken und Reformhäusern propolisaltige Zahnpasten, Mundwässer und Mundgels zur Zahmfleischmassage erhältlich.

Früher waren nur rohe Propolisstücke erhältlich, deren Geschmack allerdings nicht jedem zusagte. Propolis gibt es heute jedoch auch in einer Pulverform, die sich gut mit Fruchtsaft, Mineralwasser oder Kräutertee mischen lässt.

Propolis für die Prophylaxe

Auch wenn Sie kerngesund sind, ist Propolis als dauerhafte Nahrungsergänzung empfehlenswert. Propolis wirkt allgemein kräftigend auf den menschlichen Organismus und stärkt zudem das körpereigene Immunsystem. Zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Propolis besonders gut geeignet, weil es aufgrund des hohen Anteils an Bioflavonoiden die Funktion und Leistungsfähigkeit der kapillaren Blutgefäße günstig beeinflusst. Dieser Umstand wirkt wiederum positiv auf den Blutdruck aus.

Wenn Sie an Allergien leiden, sollten Sie vor einer Anwendung mit Propolis in jedem Fall Ihren Hausarzt oder einen Dermatologen Ihres Vertrauens konsultieren.

So gut wie keine Nebenwirkungen

Die im Fachhandel erhältlichen Propolispräparate sind in der Regel gegen Allergien getestet. In wenigen Fällen kann es jedoch trotzdem zu Unverträglichkeiten oder allergischen Reaktionen bei Anwendungen mit Propolis kommen. Am größten ist die Wahrscheinlichkeit von allergischen Reaktionen bei einem naturreinen Propolisextrakt, das mindestens 50 Prozent Propolis enthält, da hier der Pollenanteil sehr hoch ist – sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt.

Im Gegensatz zu synthetischen Antibiotika sind jedoch die antibiotischen Stoffe, die in Propolis enthalten sind, frei von Nebenwirkungen. Außerdem können die Krankheitserreger gegen diese natürlichen Antibiotika keine Resistenz entwickeln.

Heilwirkung von Propolis

- Hemmt Krankheitserreger (Bakterien und Viren) in ihrer Aktivität oder tötet sie ab
- Wirkt schmerzstillend
- Wirkt gegen Pilzkrankungen
- Stärkt das körpereigene Immunsystem und regt die Selbstheilungskräfte an
- Hilft bei Halsschmerzen und Husten
- Wirkt gegen Entzündungen der Harnorgane
- Hilft bei Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Entgiftet und entschlackt den Körper
- Hilft bei Magen- und Darmbeschwerden
- Stärkt das vegetative Nervensystem
- Unterstützt die Wundheilung
- Hilft bei Hauterkrankten und -beschwerden
- Wirkt bei Zahnbeschwerden und -erkrankungen