

HEILKRAFT

aus
dem



BIENEN- STOCK

Bienenprodukte wurden schon frühzeitig in der Geschichte des Menschen eingesetzt, um bei Erkrankungen und Verletzungen den Heilungsprozess durch Körper und Geist zu unterstützen. Die Heilkunde der Bienenprodukte stützt sich auf diese jahrtausendealte Erfahrung. **Christiane Martin** stellt die Bedeutung der Biene für unsere Gesundheit vor.

Wenn Ralf Heipmann eine Erkältung bekommt, greift er beim ersten Kratzen im Hals zu Propolis-tinktur. „Ich nehme ein paar Tropfen in ein Glas Wasser geträufelt oder mit einem Löffel Honig vermischt, bevor Husten, Schnupfen und Heiserkeit überhaupt erst richtig losgehen, und meist bin ich dann direkt alle Beschwerden wieder los“, erklärt der Bio-Imker aus Köln. Er hält 100 Bienenvölker und erntet neben Honig auch Propolis – jenes gummiartige, klebrige Material, das die Bienen aus dem Harz von Knospen, Blättern und Baumrinden herstellen. Aufgelöst in hochprozentigem Alkohol wird es zu einem wirksamen Heilmittel, das Bakterien, Viren und Pilzen den Garaus macht. Ralf Heipmann hat über Jahre die Erfahrung gemacht, dass Propolis bei vielen Beschwerden innerlich wie äußerlich hilft, und zahlreiche Studien belegen das. Für die Heilkraft werden verschiedene Säuren, die zum Beispiel dem Aspirinwirkstoff ähnlich sind, und die hohen Konzentrationen an Flavonoiden (Blütenfarbstoffen) verantwortlich gemacht. „Doch das ist noch nicht alles“, weiß Heipmann. „Das Geheimnis von Propolis liegt auch in der noch unerforschten Vielzahl von weiteren Inhaltsstoffen wie Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen.“

PROPOLIS: EIN WAHRES WUNDERMITTEL

Die Bienen verwenden Propolis als Baustoff, mit dem sie kleine Löcher und Ritzen verschließen, um sich vor Zugluft zu schützen und gleichzeitig ihre Behausung keimfrei zu halten. Gelangt ein Fremdkörper in den Bienenstock, der von den Bienen nicht entfernt werden kann, so wird er vollständig mit Propolis überzogen. Tote Mäuse etwa erhalten so einen ewig haltenden Sarkophag.

„Propolis ist ein wahres Wundermittel“, urteilt Ralf Heipmann und warnt aber gleichzeitig: „Natürlich ersetzt die Einnahme oder Anwendung nicht immer den Arztbesuch und Vorsicht ist auch bei Allergien angesagt.“ Er gewinnt das begehrte Kittharz wie viele andere Imker auch, indem er ein engmaschiges Gitter in den Bienenstock legt, dessen Löcher von den Bienen in kürzester Zeit mit Propolis zugestopft werden. Das Gitter legt er dann in eine Gefriertruhe, um später das tiefgekühlte Harz ausbrechen zu können. Dieses wird zu Pulver vermahlen und in 80-prozentigem Alkohol aufgelöst oder Salben zugesetzt.

HONIG, DIE GESUNDE VERFÜHRUNG

Doch Propolis ist nicht die einzige „Medizin“, die Apis mellifera, wie die Westliche oder Europäische Honigbiene mit wissenschaftlichem Namen heißt, uns Menschen spendet. Das wichtigste und am weitesten verbreitete Produkt ist mit Sicherheit der Honig. Über ein Kilogramm verspeisen die Deutschen jedes Jahr pro Kopf und gehören damit zu den Weltmeistern. Der Großteil muss allerdings importiert werden – meist aus Südamerika und Osteuropa. Nur etwa 20 Prozent stammen von heimischen Honigbienen. Wer auf einen achtsamen Umgang



Bio-Imker Ralf Heipmann ist Herr über 1,5 Millionen Bienen in 30 Stöcken, die meisten davon in der Kölner Innenstadt

mit den Bienen, eine rücksichtsvolle Gewinnung und wenig Schadstoffe aus der Landwirtschaft Wert legt, sollte auch bei Bienenprodukten auf ökologische Erzeugung achten.

Sein Image als nicht nur schmackhaftes, sondern auch gesundes Lebensmittel hat das „flüssige Gold“ nicht umsonst. Es ist Bestandteil vieler Hausapotheken als ein bewährtes Mittel gegen Entzündungen und zur Abwehrstärkung. Auch einige Medizinprodukte, zum Beispiel Wundpflaster, enthalten Honig. Grund für die Heilwirkung sind auch hier die zahlreichen Inhaltsstoffe: Vitamin K, B und C, Niacin, Pantothensäure, Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Kupfer, Eisen, Chrom, Mangan, Kobalt, Zink und



Propolis anwenden

Bei Erkältungen empfiehlt sich, dreimal täglich etwa 20 bis 25 Tropfen Propolistinktur in ein wenig Wasser zu lösen und damit zu gurgeln und/oder die Lösung zu trinken. Von Nagelbettentzündungen hervorgerufene Beschwerden lassen sich durch Bestreichen mit Propolistinktur lindern. Oberflächliche Wunden können mehrmals täglich mit propolishaltiger Salbe bestrichen werden. Auch bei Lippenherpes können Salben helfen oder spezielle Propolisstifte.

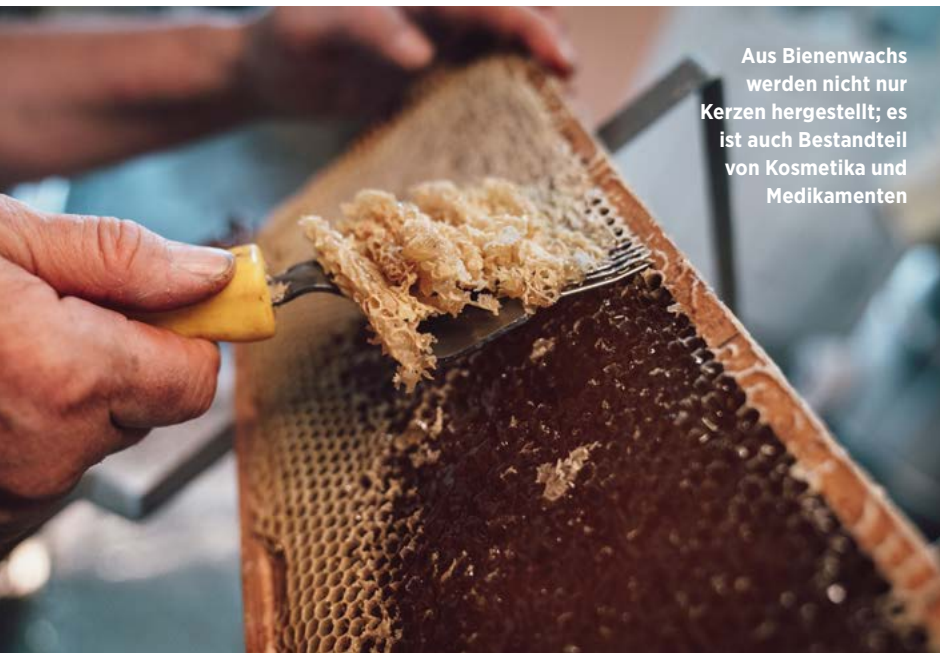
verschiedene Aminosäuren. Eine der wichtigsten Rollen aber scheint das Enzym Glucoseoxidase zu spielen. Die Bienen benutzen es, um den gesammelten Blütennektar zu Honig zu verarbeiten. In Spuren findet sich das Enzym dann auch im Endprodukt und bewirkt hier, dass aus Glukose Wasserstoffperoxid entsteht. Dieses wirkt als Bakterizid und tötet krankmachende Keime. Es wird im Honig ununterbrochen nachgebildet und macht ihn deshalb theoretisch ewig haltbar.

Der Biochemiker Prof. Günter Kamp hat nachgewiesen, dass die Honige einer Demeter-Imkerei am Rand der Schwäbischen Alb antibakteriell wirksam sind gegen zwei Bakterienstämme (Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus). Beide Stämme sind ursächlich bei Erkältungskrankheiten, Lungenentzündungen und Blutstrominfektionen (Sepsis) beteiligt. Mehrere Stämme dieser Bakterien sind gegen eine Vielzahl von Antibiotika resistent, laut einer aktuellen Studie der europäischen Seuchenbehörde sterben europaweit jedes Jahr mehr als 33.000 Menschen an Infektionen mit solchen Keimen. Das unterstreicht die Bedeutung des Honigs als Heilmittel.

Selbst Karies soll durch Honig verhindert werden, wie neuseeländische Forscher herausfanden. Honig stoppe mit seiner antibakteriellen Wirkung nicht nur die Vermehrung von Plaquebakterien, sondern verringere auch den Säuregehalt des Speichels, was den Bakterien das Leben erschwert. Und auch vorbeugend und wohltuend kann Honig seinen Dienst tun. Die heiße Milch mit Honig ist berühmt als Trösterin und Einschlafhilfe und täglich ein bis zwei Esslöffel Honig gelten als stärkend.

SANFTER WÄRMESPENDER: WACHS

Fast genauso bekannt und beliebt wie der Honig ist auch sein Begleitprodukt: das Bienenwachs. In unendlich mühe- und kunstvoller Arbeit bauen Honigbienen ihre aus sechseckigen Zellen bestehenden Waben. Sogenannte Baubienen sondern dafür kleine Wachsplättchen aus Drüsen an ihrem Hinterleib ab. Diese werden eingespeichelt, geknetet und schließlich zu Waben verbaut, die als Lagerraum für Honig und Pollen



Aus Bienenwachs werden nicht nur Kerzen hergestellt; es ist auch Bestandteil von Kosmetika und Medikamenten



Honig spezial

Einen besonders gesundheitsfördernden Ruf – dank des enthaltenen Methylglyoxals – hat der neuseeländische Manuka-Honig, der aus dem Blütennektar der Südseemyrte erzeugt wird. Er gilt den Maori als traditionelles Heilmittel und ist weltweit begehrt, allerdings auch entsprechend teuer. Ein Kilo kann bis zu 200 Euro kosten. Ebenfalls sehr gesund sollen Honigprodukte sein, die zusätzlich Pollen, Gelée Royal und Propolis enthalten. Imkermeister Rainer Krüger aus dem Allgäu etwa verkauft diese Mischung unter dem Namen „Hercules“ und bewirbt sie als „ein Produkt aus der Apotheke der Natur von höchster Güte“, bei dem „die Einzelwirkungen der Bestandteile sich potenzieren“.

dienen, aber auch als Kinderstube, denn hier entwickelt sich die Bienenbrut vom Ei über die Larve zur Biene. Für uns ist das Wachs zunächst einmal eine reine Wohltat für die Sinne: sein Geruch unverwechselbar, seine Farbe zartweiß bis goldgelb, von der Konsistenz her wunderbar zu kneten und Grundstoff für Kerzen, Malstifte und Kosmetika.

Doch auch dieses Bienenprodukt kann Heilwirkung entfalten. Als Wickel spendet es sanfte wohltuende Wärme und unterstützt so die Selbstheilungskräfte des Körpers – ob bei Nacken- oder Rückenschmerzen, bei entzündeten Gelenken oder bei hartnäckigem Husten. Bienenwachswickel bestehen meist aus einem Baumwolltuch, das mit Wachs getränkt und dann getrocknet wurde. Es gibt sie fertig zu kaufen, man kann sie aber auch recht einfach selbst herstellen: Vor der Anwendung wird der Wickel mit einem Fön, einer Wärmflasche oder auf der Heizung erwärmt und dann direkt auf die Haut gelegt. Eine zusätzliche Schicht Wolle verstärkt die Wirkung,

und zum Fixieren trägt man am besten ein eng-anliegendes Unterhemd. Wird der Wickel abends angelegt, kann er die ganze Nacht hindurch wirken. Der sanfte Reiz wirkt durchblutungsfördernd, schleimlösend, reizlindernd und entspannend zugleich.

SUPERFOOD: POLLEN

Ähnlich wie Propolis ist auch der Pollen ein eher unbekanntes Bienenprodukt, das Kenner aber sehr schätzen – vor allem als natürliches Nahrungsergänzungsmittel, das neben Eiweiß zahlreiche Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine enthält. Die Honigbienen sammeln die mikroskopisch kleinen Körnchen an Blüten und

transportieren sie als Pollenhöschen an ihren Beinen hängend in den Bienenstock. Hier vermischen sie sie mit Speichel, Enzymen und Drüsensekreten und lagern sie in die Wabenzellen ein. Die konstante Temperatur im Bienenstock von etwa 35 Grad führt zu einer Milchsäuregärung (Fermentierung), die den Pollen haltbar macht. Zusätzlich fügen die Bienen noch eine dünne Schicht Propolis hinzu, sodass der Vorrat keimfrei bleibt. Außerdem wird der Pollen durch die Fermentierung biologisch aufgeschlossen und kann leichter verwertet werden.

Imker ernten entweder frischen Pollen, indem sie vor den Einfluglöchern Reusen installieren, an denen der Pollen abgestreift wird, bevor er im Stock landet. Oder sie entnehmen den fermentierten Pollen, der auch als Bienenbrot oder Perga bezeichnet wird und dessen Inhaltsstoffe auch vom Menschen besser aufgenommen werden können als die des frischen Pollens. Wie bei allen Bienenprodukten müssen Allergiker auch beim Verzehr von frischem Pollen und Bienenbrot aufpassen:



wurzelentzündung, verletzte Achillessehne, Tennisellenbogen oder Gelenksbeschwerden – mit gezielten Bienenstichen oder dem Einsatz von Bienengiftampullen habe ich schon vieles gelindert und geheilt. Verantwortlich dafür ist das antiviral und entzündungshemmend wirkende Melittin.“

Auch die Inhalation von Bienenstockluft zur Therapie von Bronchitis und Asthma, aber auch Migräne, Neurodermitis und Depressionen wird immer häufiger propagiert. Chemiker der Technischen Universität Dresden haben die chemische Grundlage der Bienenstocklufttherapie untersucht und konnten über 50 Inhaltsstoffe identifizieren.

Eher unappetitlich in der Vorstellung, von Experten wie Friedrich Hainbuch aber durchaus als Wundermittel angepriesen, ist das wohl ungewöhnlichste Bienenprodukt: die Drohnenbrut. Sie wird meist als Extrakt verzehrt, der aus dem kompletten Inhalt von sieben Tage alten Drohnenzellen gewonnen werden. Die Liste der Erkrankungen, bei denen die Mixtur helfen soll, reicht von Erschöpfungszuständen über Diabetes und Gicht bis zu Depressionen und Potenzstörungen. Ein wenig Glaube hilft hier vermutlich.

GELÉE ROYAL, BIENENGIFT UND DROHNENBRUT

Insgesamt acht Bienenprodukte kennt Prof. Dr. Friedrich Hainbuch. Er nutzt sie regelmäßig und macht sie in seinen Büchern publik – neben Propolis, Honig, Wachs und Pollen zum Beispiel Gelée Royal. Dieses Drüsensekret der Bienen dient als Futter für die Königinnen. „Nur spezialisierte Imkereien gewinnen diese königliche Nahrung auf aufwendige Art und Weise und vertreiben sie als Lebensspender, Jungbrunnen und Stärkungsmittel“, erklärt der Wissenschaftler, der auch Imker und Heilpraktiker ist. Dass diese Attribuierung nicht ganz ungerechtfertigt sei, erkenne man schon daran, dass die Bienenköniginnen um ein Vielfaches länger leben als die Arbeitsbienen, einen deutlich größeren Körper haben und an die 2.000 Eier pro Tag legen.

Für Friedrich Hainbuch ist allerdings das wichtigste Bienenprodukt das Bienengift. Er wendet es bei seinen Patienten und sich selbst seit Jahren erfolgreich an. „Ob Zahn-

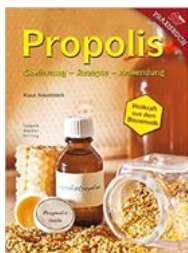


Meist sind sie goldgelb, die Gaben der Biene wie Honig, Pollen und Wachs. Doch die Bienenapotheke kennt noch weitere Produkte

BUCHTIPPS



»DIE BIENENHAUS-APOTHEKE«
Manfred Neuhold,
Leopold Stocker
2015, 117 Seiten,
16,90 Euro



»PROPOLIS: GEWINNUNG – REZEPTE – ANWENDUNG«
Klaus Nowotnick,
Leopold Stocker 2013,
149 Seiten, 19,90 Euro



»DIE HEILKRAFT DER BIENEN«
Friedrich Hainbuch,
Narayana 2013,
144 Seiten,
17,80 Euro