

## Propolis

Als Hauptwirkstoffe wurden bisher verschiedene Flavonoide (z.B. Galangin), Benzoesäure, Ferulasäure u.a. Stoffe bekannt. An Vitaminen sind etliche des B-Komplexes, sowie Vitamin C, E, H, P und A vorhanden. Nachgewiesene Spurenelemente sind: Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Vanadium. Weiters sind Fettsäuren, Zimtsäure, Zimtalkohol, Vanillin, Isovanillin, Chrysin, Kaffeesäure, Sorbinsäure, Quercetin, Gerbsäure, Phytoncide und Antibiotika enthalten. Die Liste der Inhaltstoffe ist damit aber sicher noch nicht vollständig, da ständig neue isoliert und identifiziert werden.

Die erste Entdeckung der Propolis liegt wahrscheinlich schon zwei Jahrtausende zurück. Die antiken Autoren Varro, Plinius und Dioskorides (100 n. Chr.) berichten schon ausführlich über die Anwendung von Salben mit Propolisbestandteilen zur Linderung von Muskelschmerzen und bei vereiterten Dornen und Splintern in der Haut. Wegen der rasanten Entwicklung in der Pharmazie und deren Forschung gerieten die alten Volksheilmittel ins Hintertreffen. Im Osten (z.B. ehem. UDSSR, Slowenien, Rumänien), wo weniger Geld für die Forschung flüssig war, untersuchte man die Propolis genauer und die antibiotische Wirkung konnte sehr genau erforscht und bestätigt werden.

Davon eine kurze Zusammenfassung:

- **Allgemeine antivirale Eigenschaft** gegenüber verschiedenen Bakterienstämmen wie Streptokokken, Salmonellen und andere.
  - **Umfassende fungizide (Pilze) Eigenschaften** bei vielen parasitären Krankheiten.
  - **Kittharz verfügt über stark betäubende (lokalanästhetisierende Eigenschaft, die stärker sein soll als die des Kokains und des Novokains - beides Betäubungsmittel.**
  - **Eine starke Durchblutungsförderung** konnte festgestellt werden. Bestimmte Bestandteile, wahrscheinlich der hohe Anteil an Flavonoiden, entwickeln einen günstigen Einfluß auf die Kapillaren. Eine ähnliche Wirkung besitzt auch der Blütenpollen, indem die Brüchigkeit und eine übermäßige Durchlässigkeit der Kapillaren verhindert werden.
  - **Neben der wirkungsvollen entzündungshemmenden und desinfizierenden Eigenschaft fördert Kittharz die Wundheilung.**
  - **Es liegen Erkenntnisse über die neutralisierenden Eigenschaften vor - eine Art "Gegengift" zu vielen Herbiziden, Pestiziden, Hormonen, Antibiotika und Konservierungsgiften, die über die Luft, die Nahrung und das Wasser in unseren Organismus gelangen.**
- Propolis soll hier einen fortlaufenden neutralisierenden Effekt hervorrufen.
- **Weiterhin ist bekannt, dass gewisse Gärungsprozesse und Schimmelbildung durch Propolis verhindert werden. Mit Hilfe von Propolispulver haben beispielsweise Indianer Trockenfleisch und -fisch, Beeren und Wurzeln längere Zeit vor dem Verderben bewahrt. In Japan ist Propolis als Konservierungsmittel bei tiefgefrorenem Fisch zugelassen.**

### Anwendungsform und Wirkung

Propolis wird in Form von Tinkturen, Salben, Kapseln oder als Pulver verwendet. Im Fachhandel wird aber auch Zahnpasta, Kaugummi und Honig mit Propoliszusatz angeboten. Zwei Anwendungsmöglichkeiten sind zu unterscheiden: einmal die Verwendung von Propolis beim gesunden Menschen zur Unterstützung und Verstärkung der körpereigenen Abwehrkräfte (Immunsystem) und zur äußeren Behandlung bei der Mund- und Körperpflege; andererseits beim kranken Menschen. Hier kann Propolis aufgrund seiner natürlichen Bestandteile, je nach Schwere und Art der Erkrankung kombiniert mit anderen Therapien, in den Wirkungsbereich mit aufgenommen werden.

### Spezielle Dosierung:

Propolis kann bei allen Krankheiten versucht werden, die durch **Bakterien, Pilze, Keime oder Viren** verursacht werden. Ist bei akuten Fällen nicht innerhalb von drei Wochen ein positives Anzeichen zu sehen, dann kann man annehmen, dass die Behandlung nicht helfen wird. Bei chronischen Fällen kann es jedoch weitaus länger dauern. Hier soll sich eine Kur deshalb über mindestens acht Wochen erstrecken.

**Propoliskapseln** enthalten feingemahlendes Propolis. Sie helfen bei **Magen- und Darminfektionen, -entzündungen, Pilzen etc.** Eine Dosierungsempfehlung: 800 bis 1500 mg pro Tag.

**Propoliscreme** ist sowohl für trockene als auch für fettige Haut zu haben und ist natürlich zur äußeren Anwendung außer als Medikament auch als kosmetisches Mittel bestimmt. **Propoliszahnpaste** ist bei Zahnfleischerkrankungen zu verwenden. Des Weiteren gibt es **Propolistinkturen** zur inneren und äußeren Anwendung: als Hauttonikum, als Gurgelmittel (vier bis fünf Tropfen in einem halben Glas warmen Wasser) und als Tropfen bei Racheninfektionen (einige Tropfen auf Zucker lutschen).

### **Natürliches Antibiotikum und Immunstimulans**

Propolis wird seit Jahrtausenden in der Kosmetik und für Heilzwecke verwendet. In Rumänien gibt es heute noch eine Spezialklinik für Apitherapie (Apis = Biene). Das mit Drüsensäften der Bienen angereicherte Baumharz wirkt primär antibiotisch und stimuliert das menschliche Immunsystem. Es verhindert die Ausbreitung von **Bakterien und Pilzen**, zum Teil auch das Wachstum von Viren. Propolis besteht zu gut 50 Prozent aus Harz und Balsam, zu 30% aus Wachs, zu 10% aus ätherischen Ölen und zu je 5% aus Pollen und anderen Substanzen, darunter die Mineralstoffe und Spurenelemente Aluminium, Barium, Blei, Calcium, Chrom, Eisen, Kobalt, Kupfer, Nickel, Silicium, Strontium, Titan, Vanadium, Zink und Zinn.

**Für die medizinischen Wirkungen** sind in erster Linie die Flavonoide verantwortlich. Die gelben Pflanzenpigmente (früher Vitamin P) unterstützen die Arbeit der Freßzellen (Phagozyten) im menschlichen Immunsystem, hemmen die schmerzzeugenden Prostaglandine und beschleunigen die Wundheilung. Sie können giftige Schwermetalle an sich binden und nach Erkenntnissen des amerikanischen Psychologen John Diamond die Thymusdrüse aktivieren. In der Naturheilkunde wird Propolis unter anderem bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Magen-Darm-Leiden sowie Erkrankungen der Atemwege, der Gelenke und der Haut eingesetzt. Obwohl man ihm einerseits anti-allergische Effekte zuspricht, kann es andererseits in seltenen Fällen Kontaktallergien hervorrufen. Wissenschaftler haben bisher fünf problematische Stoffe ausgemacht und führen Empfindlichkeitsreaktionen in erster Linie auf verschiedene Kaffeesäureester zurück.

### **Eigenschaften von Propolis**

- im allgemeinen sehr gute Verträglichkeit
- Anwendung gemäß der empfohlenen Methoden und Dosen ruft (mit Ausnahme höchst seltener Fälle) keinerlei ärgerliche Störungen oder Nebenwirkungen hervor
- bedeutende und breitwirkende antibiotische Eigenschaften auf zahlreiche Mikrobenstämme
- starke **anästhetische Eigenschaften, die unter anderem stärker als die des Kokains** sind, ohne dessen Nachteile hinsichtlich der Nebenwirkungen zu besitzen
- beträchtliche wundenverschließende Eigenschaften durch Stimulation und Beschleunigung der Geweberegeneration
- entzündungshemmende Eigenschaften
- Verstärkung der Abwehrkräfte
- sowie andere noch nicht genau bekannte Eigenschaften wie z.B. virentötende und antirheumatische Wirkungen.

### **Äußerliche Merkmale**

Propolis ist temperaturabhängig von unterschiedlicher Konsistenz. Sie ist bei 15 °C hart und brüchig, bei 30 °C weich und geschmeidig und klebrig-schleimig bei höheren Temperaturen. Bei ca. 60-70 °C wird Propolis flüssig, schmilzt bei 100 °C und mehr. Das Farbspektrum reicht von hellgelb über die verschiedenen Brauntöne bis zu dunkelbraun oder fast schwarz. Propolis schmeckt oft scharf, manchmal bitter und riecht meist angenehm und süßlich.

### **Zusammensetzung**

Die Zusammensetzung von Propolis ist abhängig von der Pflanzenquelle. Im allgemeinen besteht Propolis aus:

50 - 55 % Harzen und Balsame

30 - 40 % Wachs (ohne therapeutische Wirkung) Propolis-Pulver wird auch als Extrakt angeboten, dem das

überflüssige Wachs und andere Verunreinigungen (winzige Schmutz- und Metallteilchen, die die Bienen aus der Umwelt mit aufnehmen), entzogen sind.

5 - 10 % ätherische Öle

5 % Pollen

5 % organische Stoffe und Mineralstoffe verschiedener Art

### **Zu den wichtigsten Bestandteilen von Propolis gehören:**

organische Säuren

Phenolsäuren

aromatische Aldehyde

pflanzliche Duftstoffe (Kumarine)

Flavonoide

Provitamin A, Vitamin B3

Mineralstoffe und Spurenelemente: Magnesium, Eisen, Silizium und viele andere

Gesunde Menschen nehmen Propolis mit dem Ziel ein, die Widerstandskräfte des Organismus (insbesondere das Immunsystem) zu stärken, dies aber nur über einen gewissen Zeitraum.

Bei kranken Menschen kann Propolis je nach der Erscheinungsform und Schwere der jeweiligen Krankheit allein oder kombiniert mit anderen erforderlichen Therapien bei folgenden Bereichen verwendet werden.

Die folgende Aufstellung von Krankheiten und Leiden kann nur eine Auswahl darstellen. Sie verdeutlicht jedoch den Umfang der Einsatzmöglichkeiten dieses Naturproduktes.

### **Propolis wird erfolgreich angewendet u.a. bei**

Heuschnupfen (darunter einige Formen, welche den meisten gewöhnlichen Therapien widerstehen)

Bronchial- und Lungenleiden

akute und chronische Bronchitis

Bronchialasthma

Tuberkulose

Angina

Zahnhygiene allgemein

übelriechendem Atem

Zahnfleischentzündungen

Zungenentzündungen

Zahnschmerzen

Zahninfektionen (besonders Abszesse nach Zahnextraktionen)

Parodontose

Gallenblasenentzündungen

Infektionen und Entzündungen im allgemeinen auf verschiedenen Ebenen des Harnweges (vorwiegend Nieren und Harnblase) und des Geschlechtsapparates (speziell: Prostataleiden beim Mann und die Vaginaltrichomoniasis bei der Frau)

Abzessen, Furunkeln, verschiedenen Eiterungen

Brandschorf und generell allen langsamen und schwierigen Wundheilungen

Hornhaut, Schwielen, Hühneraugen, Leichthorn

Wulstnarben

Wundsein beim Säugling

Schuppenflechten

Quetschungen, Schnittwunden

Frostbeulen, Schrunden

Verbrennungen (auch Sonnenbrand, der Verbrennungen 1 Grades darstellt)

Verkalkung

progressivem Ernährungsschwund der Muskeln  
Parkinson'scher Krankheit  
mangelnder Gehirndurchblutungen  
Gedächtnisstörungen  
Schilddrüsenleiden  
verschiedenen rheumatischen Syndromen.

In zahlreichen Untersuchungen erwies sich Propolis als hochwirksames Antibiotikum mit breitem Wirkungsspektrum. Unter anderem bekämpft es zahlreiche **Bakterien, Pilze und Viren**, gegen die die Schulmedizin noch keine wirksamen Arzneimittel zur Verfügung stehen. Vor allem **Eitererreger und Pilze**, die Haut- und Schleimhautentzündungen verursachen, werden durch Propolis bekämpft. Ferner wurde nachgewiesen, dass Propolis **Erkältung und Grippe** vorbeugen kann und sogar gegen Infektionen mit **Herpes-Viren**, die neuerdings im Bereich der Geschlechtsorgane erheblich zunehmen, aber auch im Mund-Lippenbereich (Fieberbläschen) und auf der Mundschleimhaut sowie die **Gürtelrose** hervorrufen, gut wirkt. Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet sind schlecht heilende **Verbrennungen, Wunden, Geschwüre und Hautentzündungen**, insbesondere auch **Akne**. Und selbst die hartnäckige **Schuppenflechte** spricht auf Propolis gut an, sofern man sie durch eine Spezialdiät ergänzt. Gute Erfahrungen auch bei Erkrankungen im **Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Rachen-Mandeln- und Kehlkopfentzündungen, Abszesse des äußeren Gehörganges** usw. Das Bienenkittharz hilft auch bei **Durchblutungsstörungen, Krampfadern, rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen Bandscheiben- und Schleimbeutelentzündungen** etc. (Anm.: als Salbe!)

Schließlich kann Propolis auch noch bei zahlreichen inneren Erkrankungen allein oder ergänzend verwendet werden. Besonders wirkt es auf den **Darm**. Viele **Entzündungen** lassen sich Dank der antibiotischen und entzündungshemmenden Wirkung heilen, ohne dass die **Darmkeime** zerstört werden. Aber auch zur Nachbehandlung des Darms nach **Antibiotika- und Strahlentherapie, bei Darmträgheit, Durchfall**, bewährt sich Propolis. Ferner bei **Entzündungen des Magens, der Leber**. Ebenso günstig werden Reizungen und Entzündungen der **Nieren, Harnwege, Harnblase und Vorsteherdrüse** beeinflusst. Ganz allgemein wirkt Propolis kräftigend und mild anregend auf den gesamten Organismus, stärkt das Herz und beugt **Arterienverkalkung** vor und steigert vor allem die Körperabwehr.

Versuche an der mikrobiologischen Abteilung der Universität Hannover, die im Landesinstitut für Bienenkunde durchgeführt wurden, ergaben auch bei weltweiter Probenahme eine erstaunliche Homogenität der Inhaltsstoffe und somit auch der Wirkung von Propolis auf Mikroorganismen. Das erstaunlichste an den Versuchen war jedoch die verblüffend **stark virushemmende Wirkung** von Propolis. Bisher gibt es keine vergleichbare Substanz auf dem Markt, die man therapeutisch gegen Viren einsetzen könnte. Propolis als Viruzid wird jedoch nicht weiter erforscht, da im Erfolgsfall kein Patent angemeldet werden könnte, mit dem man Geld verdienen könnte.