





















Was ist Propolis?

Man nehme viel Bienenwachs, etwas Pollenöl, zahlreiche natürliche Sekrete und mehr als 60 verschiedene Ätherische Öle und herauskommt, zumindest wenn eine fleißige Biene am Werk war, "Propolis".

Welche Bedeutung hat es?

1285

-  Die natürlichen Kräfte der Bienen
-  Gesundheit und Schutz
-  Propolis - eine lange Geschichte
-  Wie kam man überhaupt darauf, dass Propolis Heilkraft besitzen könnte?
-  Siegeszug im Westen
-  Zum Nutzen des Menschen
-  Hilfe für unser Immunsystem, Vitalität für den Organismus
-  Flavonoide
-  Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
-  Propolis im Einsatz
-  Erkältungskrankheiten und grippale Infekte
-  Herz-Kreislauf-Erkrankungen
-  Hauterkrankungen, Wunden, Verbrennungen
-  Magen-Darbeschwerden
-  Probleme mit den Zähnen
-  Nervosität und Abgeschlagenheit
-  Entscheidend für die Wirkung
-  Literaturverzeichnis
-  Noch was wichtiges über Propolis
-  Propolis neu entdeckt (gegen Krebs und AIDS) in Visite vom WDR

Gesundheit Vitalität und Lebensfreude - Danach streben wir alle. Doch wie erreichen wir dieses Ziel?

Kaum 50 Jahre ist es her, da entdeckte ein französischer Forscher, dass ein Bienenstock keimfreier ist als ein Operationssaal. Die unglaubliche Vitalität von Bienen, ihr Arbeitseifer, die Fähigkeit einer Königin so viele Eier zu legen, dass sie ein ganzes Volk erhalten kann, sind schon viel länger bekannt.

Jeder weiß, dass Bienen Honig produzieren und dass Honig gesund ist. Kaum einer aber kennt die Vielzahl von Produkten, die von den Bienen stammen und die unserer Gesundheit einen wertvollen Dienst erweisen können.

Ob Honig, Gelee Royale, Pollen, Bienenbrot oder Propolis - Bienenprodukte enthalten alle für uns Menschen erforderlichen Nährstoffe: Kohlenhydrate, Fette,



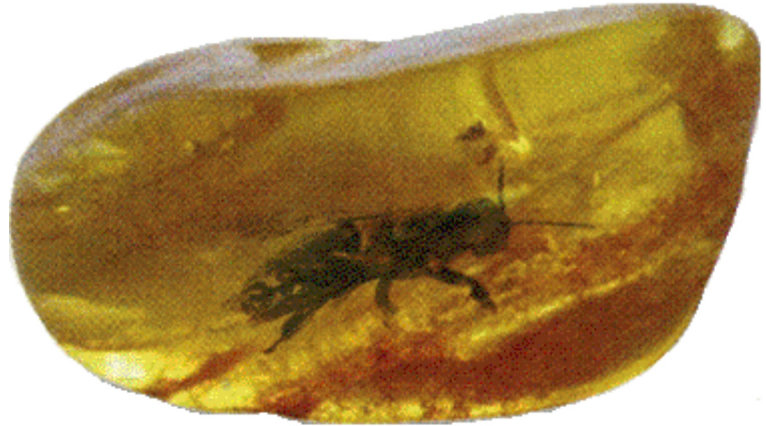
Eiweiße und Mineralstoffe. Zudem sind sie reich an Vitalstoffen wie Vitaminen, Enzymen und Spurenelementen, die leicht vom menschlichen Organismus aufgenommen werden können. Kein Wunder also, dass Bienenprodukte in Zeiten, wo es immer wichtiger wird die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, eine Renaissance erleben.

Dieser Ratgeber stellt Ihnen die wertvollen Produkte der Bienen vor und zeigt, wie Sie damit Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern können.

Die natürlichen Kräfte der Bienen

Bienen gibt es schon seit 40 bis 50 Millionen Jahren, wie sich anhand von Bernsteinfunden nachweisen lässt. Verglichen damit ist die Geschichte des Menschen kurz: Uns gibt es erst seit ca. 2 Millionen Jahren. Wie ist es den Bienen gelungen, sich über diese enorme Zeitspanne

hinweg immer wieder wechselnden Umweltbedingungen anzupassen und so zu überleben? Wie funktioniert es, dass ca. 50-60.000 Bienen in einem Bienenstock auf engstem Raum zusammen leben, ohne dass das Volk binnen kürzester Zeit durch Krankheiten ausgelöscht wird? Mit diesen Fragen hat sich auch die Forschung beschäftigt und darauf im Wesentlichen zwei Antworten gefunden: Bienen haben ein ausgeklügeltes Sozialsystem und ein außergewöhnliches Gesundheitssystem.



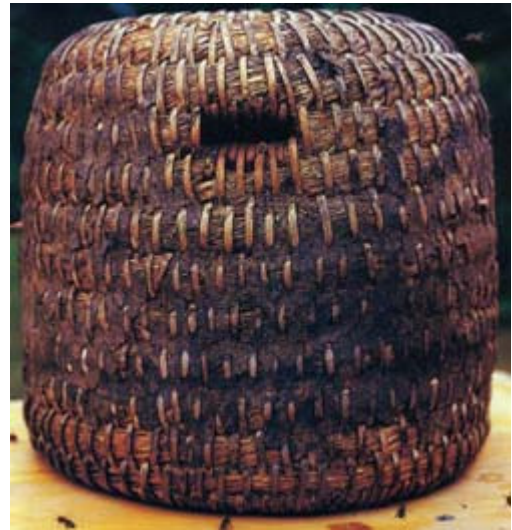
Gesundheit und Schutz

▲ nach oben

Im Bienenstock herrscht in der Zeit der Vermehrung bei relativ hoher Luftfeuchtigkeit eine konstante Temperatur von 36° bis 37°C - ideale Bedingungen für die rasche Verbreitung von Keimen. Doch die Bienen produzieren ihren eigenen Schutzstoff, der nicht nur die klimatischen Bedingungen im Stock konstant hält, sondern auch die Verbreitung von Keimen verhindert, das so genannte Propolis oder Kittharz. Der Name Propolis stammt aus dem Altgriechischen. Die Griechen, beeindruckt von der Struktur eines Bienenvolkes, nannten diese Polis — Stadt. Der Begriff Propolis bedeutet sinngemäß übersetzt etwa „zum Schutz der Stadt“.

Die Bienen machen sich den Schutzmechanismus von Bäumen zu Nutzen: Diese verschließen durch mechanische oder mikrobielle Schädigung entstandene Risse mit Harz. Die Bienen sammeln dieses Harz und vermischen es mit eigenem Drüsenstoff.

Mit dieser Substanz - dem Propolis - wird der gesamte Stock abgedichtet und so vor Zugluft, Feuchtigkeit und Eindringlingen von außen geschützt. Zusätzlich tötet Propolis Bakterien und andere Krankheitskeime wirksam ab, die die Bienen von einem Arbeitsflug mitbringen. Deshalb ist im Eingangsbereich eine Art Propolis-Vorbau installiert, mit dem jede Biene beim An- oder Abflug in Berührung kommen muss und die den Stock vor Keimen und Eindringlingen schützt.



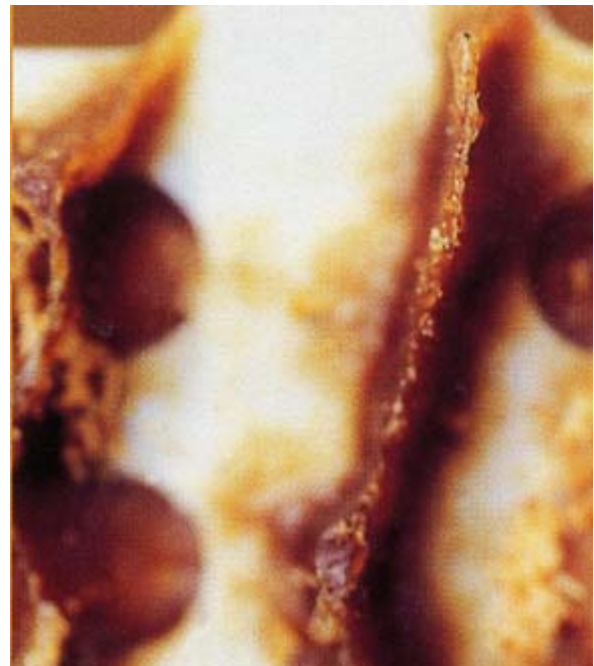
Propolis - eine lange Geschichte

▲ nach oben

Wie kam man überhaupt darauf, dass Propolis Heilkraft besitzen könnte?

▲ nach oben

Schon vor tausenden von Jahren beobachteten Forscher ein interessantes Phänomen: Dringt ein Feind wie z.B. eine Maus in den Bienenstock ein, wird sie von



den Bienen getötet. Da die Maus viel zu schwer für den Abtransport ist, würde sie normalerweise im Stock verwesen und mit den dabei entstehenden Bakterien das ganze Volk gefährden. Die Bienen bekleben den toten Körper mit Propolis. Dadurch wird die Verwesung verhindert, der Körper mumifiziert mit der Zeit.



In der Antike begannen Wissenschaftler Propolis näher zu untersuchen:

Aufzeichnungen von Aristoteles, Plinius und dem damals berühmten Arzt Dioscorides empfehlen es bei Quetschungen, eitrigen Wunden, für die Augen, inneren Organe und als Zugsalbe zur Entfernung von Splintern.

Im alten Ägypten wurde es zur Einbalsamierung verwendet und die Inkas kannten es als Medizin gegen eitrige Wunden.

Im Zeitalter der modernen Medizin gerieten Bienenprodukte zusammen mit den meisten naturheilkundlichen Verfahren in der westlichen Welt in Vergessenheit. Synthetische Arzneimittel waren die Mittel der Wahl, da sie schneller und gründlicher wirken als natürliche Heilmittel. Sie haben allerdings auch einen gravierenden Nachteil: ihre zahlreichen Nebenwirkungen.

So war es nur natürlich, dass man sich ab der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts auf die alten Naturrezepte zurück besann. Ab dieser Zeit wurden auch zahlreiche klinische Studien zur Wirkung von Propolis gegen die unterschiedlichsten Krankheiten durchgeführt.

Mitte der 60er Jahre untersuchte der französische Professor Rerny Chauvin zahlreiche Insekten auf Bakterien und stellte dabei fest, dass Bienen frei von Mikroorganismen sind. Das heißt, sie sind vor Bakterien geschützt und zwar besser als ein Mensch, der Antibiotika nimmt. Dies kommt durch die ständige Berührung der Bienen mit dem vorher beschriebenen Propolis-Vorbau.

Und das Erstaunlichste: Die Wirkstoffe von Propolis haben in über 40 Millionen Jahren nichts von ihrer Wirksamkeit eingebüßt, obwohl die Erreger sich in dieser beträchtlichen Zeitspanne ständig verändert haben.

Siegeszug im Westen

 nach oben

Seinen Siegeszug im Westen verdankt Propolis im Wesentlichen einem Mann: dem Dänen Karl Lund Aagaard. Seine Forschungen rund um die Bienen begannen mit einem Geschenk: Er erhielt einen Bienenkorb mit 60.000 Honigbienen. Je mehr er die Bienen beobachtete, umso mehr faszinierten sie ihn. Er studierte Imker-Bücher und erweiterte seinen Bienenbestand innerhalb von zwei Jahren auf 6 Körbe.

Er experimentierte in die



unterschiedlichsten Richtungen - unter anderem auch mit dem Kittharz, das er in den Bienenstöcken fand.

Als er an einer starken Halsentzündung mit hohem Fieber erkrankte, startete er einen Selbstversuch, den er wie folgt schildert:



„In der Nacht fand ich keinen Schlaf und erinnerte mich in meinem Fieberwahn an das Propolis, das ich so viele Jahre gesammelt hatte. Ich taumelte zu dem Schrank, in dem ich es verwahrte, nahm eine große Portion davon, zerstieß den Stoff im Mörser zu Pulver und löste es in warmem Wasser auf.

Den Sud goss ich durch einen Kaffeefilter. Mit dem Aufguss, der so gelb war wie Tee, gurgelte ich, ohne weiter darüber nachzudenken. Dann wankte ich zurück zu meinem Bett und schlief ein.

Am nächsten Morgen waren alle Beschwerden wie weggeblasen. Meine Frau — Krankenschwester von Beruf - untersuchte meinen Hals und war höchst erstaunt, dass nur noch eine schwache Rötung zu sehen war. Auch diese verschwand im Laufe des Tages."

Seit dieser Erfahrung stand der Entschluss Aagaards fest, sich der Erforschung von Propolis zu widmen.

Weitere Selbstversuche zu unterschiedlichen Anwendungsgebieten folgten.

Aagaard wurde mit der Zeit ein weltweit anerkannter Experte für Propolis. Er koordinierte die internationale Forschung mit Propolis-Präparaten, für deren Standardisierung in hochgereinigter Form, der sogenannten Propolin-Qualität, ihm die weltweiten Patente zuerkannt wurden.

Der von ihm gesetzte Qualitätsmaßstab hat auch heute noch uneingeschränkte Gültigkeit.

Zum Nutzen des Menschen

[▲ nach oben](#)

Gesundheit und Vitalität sind unser erklärtes Ziel. Propolis hat viele Eigenschaften, die sich sehr positiv auf den menschlichen Organismus auswirken, und uns helfen, gesund und aktiv zu bleiben oder es zu werden.

Hilfe für unser Immunsystem, Vitalität für den Organismus

[▲ nach oben](#)

Ist unser Immunsystem intakt, sind wir stark gegen die Angriffe aller möglichen Erreger von außen. Obwohl wir ständig mit Bakterien, Viren und Pilzen in Kontakt kommen, bleiben wir gesund. Um diese Leistung zu erbringen, ist das Immunsystem immer in Alarmbereitschaft. In den Körper eindringende Erreger werden identifiziert und vernichtet. Doch Stress, Umwelteinflüsse, Genussgifte wie Nikotin, Alkohol und

Kaffee sowie Schlafmangel und der natürliche Alterungsprozess schwächen das Immunsystem und damit die körpereigenen Abwehrkräfte. Erreger haben ein leichtes Spiel, wir werden krank.

Die wertvollen Inhaltsstoffe in Propolis können das Immunsystem bei seiner Arbeit wirksam unterstützen:

Flavonoide



Propolis ist besonders reich an Flavonoiden. Flavonoide sind natürliche Pflanzenwirkstoffe, die in vielen Gemüse- und Obstsorten enthalten sind. Wir nehmen sie mit der Nahrung auf, doch meist nicht in ausreichender Menge.

Flavonoide stärken das Immunsystem: Ist ein Erreger eingedrungen, erleichtern und beschleunigen sie die Abwehrmechanismen im Körper. Vorbeugend halten sie das Abwehrsystem in ständiger Alarmbereitschaft – die beste Voraussetzung dafür, gesund zu bleiben.

Außerdem wirken sie als „Radikalfänger“. Bei den so genannten freien Radikalen handelt es sich um Sauerstoffatome, die durch normale Vorgänge im Körper wie zum Beispiel einer hohen Aktivität des Immunsystems gebildet werden können, aber auch z.B. durch UV-Strahlung, Rauchen oder Stress. Freie Radikale sind hoch aggressiv und können unsere Zellen nachhaltig schädigen. Sie sind mit verantwortlich für viele entzündliche Vorgänge im Körper und für den Alterungsprozess.

Flavonoide schützen die Zellen vor den Angriffen der freien Radikale und halten den Organismus jung. Und je jünger der Organismus ist, umso besser funktioniert das Immunsystem.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente



Doch nicht nur die Flavonoide machen den positiven Effekt von Propolis aus. Propolis enthält bis auf Vitamin K alle Vitamine, die der menschliche Körper benötigt.

Vitamine sind an den verschiedensten biochemischen Reaktionen im Körper beteiligt, sie beeinflussen den Stoffwechsel, stärken den Organismus und wirken günstig auf das Nervensystem.

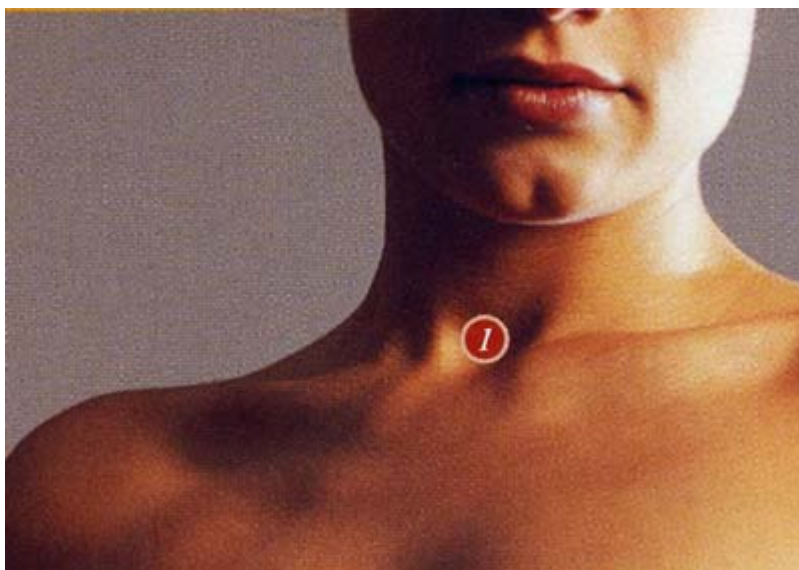
Zusätzlich ist Propolis reich an wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Kalzium, Silizium, Zink und Eisen, um nur einige zu nennen. Sie unterstützen nicht nur zusätzlich zu den Flavonoiden das Immunsystem, sondern werden von unserem Körper für vielfältige Stoffwechselprozesse benötigt. Sie leisten einen wertvollen Beitrag beim Aufbau von Muskeln und Knochen und sind wesentlich daran beteiligt, dass die Zellen sich regenerieren können.

Propolis im Einsatz



In vielen klinischen Studien wurde die Wirksamkeit von Propolis immer wieder

nachgewiesen. Nachfolgend finden Sie einige der Krankheiten, bei denen Propolis hilft.



(1) Erkältungskrankheiten und grippale Infekte

[▲ nach oben](#)

Eigentlich sind sie ja eine Bagatelle, die Erkältungskrankheiten, die wir uns mit schöner Regelmäßigkeit spätestens im nasskalten Herbst einfangen.

Ausgelöst werden sie zunächst durch Viren, doch sie können sich schnell in einen ernst zu nehmenden Infekt wie etwa eine Bronchitis oder eine Nebenhöhlenvereiterung verwandeln, wenn zusätzlich Bakterien ins Spiel kommen.

In vielen Studien hat sich gezeigt, dass Propolis aufgrund der enthaltenen Flavonoide eine hohe Wirksamkeit gegen Viren aufweist und sehr gut mit Bakterien fertig wird. So zeigt Propolis eine hervorragende Wirkung selbst bei Patienten mit chronischer Bronchitis, akuter Nebenhöhlenentzündung oder Mittelohrentzündung.
(1)

Mit Propolis lassen sich durch die Stärkung des Immunsystems solche Infekte verhindern oder zumindest deren Verlauf lindern.

(2) Herz-Kreislauf-Erkrankungen

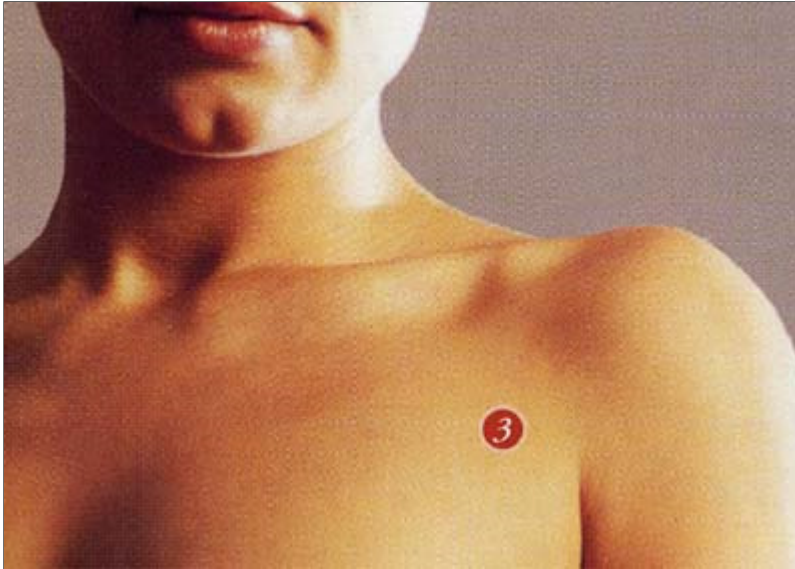
[▲ nach oben](#)

In unserer Wohlstandsgesellschaft nehmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Überernährung, Bewegungsmangel und Stress immer mehr zu. Die beste Vorbeugung gegen solche Krankheiten ist eine gesunde Lebensweise: ausreichend



Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Zusätzlich kann Propolis einen wertvollen Beitrag zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen leisten. Verantwortlich dafür sind die in Propolis reichlich vorhandenen Flavonoide. Vereinfacht dargestellt, schützen Flavonoide die Blutgefäße vor Verkalkung und damit vor dem Verschluss. (2)

In Bulgarien durchgeführte Studien wiesen nach, dass Propolis bei Bluthochdruck-Patienten den Blutdruck nachhaltig senken konnte. (3)



(3) Hauterkrankungen, Wunden, Verbrennungen

[▲ nach oben](#)

Wie schon vorher beschrieben hat Propolis eine gute Wirkung gegen Bakterien, Viren und Pilze, es wirkt entzündungshemmend und auf die Zellen regenerierend. Deshalb hat es auch eine hervorragende Wirkung bei Hauterkrankungen, Wunden und Verbrennungen:

In Österreich wurden 59 Patientinnen, die seit Jahren an Akne litten, mit Propolis-Salbe und Propolis-Tinktur behandelt, 57 von ihnen konnten geheilt werden (4).

Und was für Akne gilt, gilt natürlich auch für die zwar lästigen, aber an sich harmlosen „normalen“ Hautunreinheiten.

In der medizinischen Fachliteratur werden auch gute und schnelle Behandlungserfolge bei Herpes beschrieben (5). Herpes wird durch Viren ausgelöst und tritt in seiner harmlosen Form als Lippenbläschen auf, in schlimmen Fällen als Gürtelrose. Die Heilung von Wunden und Verbrennungen kann mit Propolis positiv beeinflusst werden, da es Schmerzen lindert, Schwellungen vermindert, die Regeneration der Zellen beschleunigt und in die Wunde eindringende Erreger unschädlich macht. (6)

(4) Magen-Darmbeschwerden

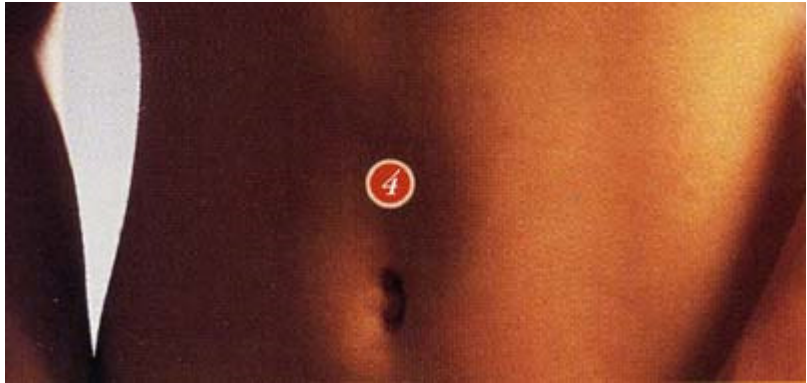
[▲ nach oben](#)



Propolis übt eine regulierende Wirkung auf die Darmtätigkeit aus. Bei hartnäckiger Verstopfung regt es den Darm an, seine Funktion wieder wahrzunehmen.

Herkömmliche Abführmittel nehmen dem Darm seine Arbeit ab, entziehen dem Körper Wasser und damit die darin gebundenen Nährstoffe.

Die Verstopfung ist zwar vorübergehend beseitigt, allerdings mit unerwünschten Nebenwirkungen. Mit Propolis treten diese unerwünschten Nebenwirkungen gar nicht erst auf. (7)



Auch bei akuten und chronischen Darmentzündungen ist Propolis im Rahmen klinischer Untersuchungen erfolgreich eingesetzt worden. (8)

In einer groß angelegten klinischen Studie wurde die Wirkung von Propolis auf Magengeschwüre und Zwölffingerdarmgeschwüre untersucht - mit spektakulärem Ergebnis: 90% der mit Propolis behandelten Patienten waren nach zwei Wochen beschwerdefrei, gegenüber 55% der „normal“ behandelten Patienten. Die Zahl der notwendigen Operationen konnte bei den Propolis-Patienten auf ein Drittel gesenkt werden. (9)



(5) Probleme mit den Zähnen

[▲ nach oben](#)

Karies und Parodontose werden durch Bakterien verursacht, die Zähne und Zahnfleisch angreifen und nicht nur Schmerzen verursachen sondern auch teure Behandlungen nach sich ziehen. Hier helfen Mund- und Zahnpflegemittel mit dem Spezialextrakt Propolentum. Sie beseitigen Mundgeruch,

schützen vor Entzündungen und Karies. (10)

(6) Nervosität und Abgeschlagenheit

[▲ nach oben](#)

Der Alltag stellt große Anforderungen an uns. Unser Lebensrhythmus wird immer schneller. Hektik und Stress — das kennen wir alle. Kein Wunder, wenn unser Organismus überreizt reagiert. Die Energiereserven sind aufgebraucht, unsere Leistungsfähigkeit eingeschränkt, wir sind zwar müde, können aber trotzdem nicht gut schlafen.

Hier hilft Propolis, dem Körper wieder die Energie zuzuführen, die er zum Erhalt der

Leistungsfähigkeit benötigt. Die in Propolis enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Flavonoide haben eine positive Auswirkung auf das Nervensystem, kurbeln den Stoffwechsel an und stärken den Organismus (11). Der Körper erhält neue Energie und wir können uns den täglichen Anforderungen wieder stellen.

Wir können viel dafür tun, unsere Gesundheit und Vitalität zu erhalten oder wieder zu erlangen. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, Schlaf und ausgewogener Ernährung sind wesentliche Elemente.

Propolis ist ein wertvoller Begleiter, denn es stärkt das Immunsystem und schenkt dem Organismus neue Vitalität.

Entscheidend für die Wirkung:

 [nach oben](#)

Propolis besteht aus Harzen, Klebstoffen, ätherischen Ölen, Wachs, Honigpollen, Gerbstoffen und mechanischen Beimischungen. Je nach Herkunft des Propolis schwankt der Gehalt an Inhaltsstoffen erheblich, Voraussetzung für ein qualitativ hochwertiges Propolis ist ein Gehalt von 30% Wachs, 20% anderen Stoffen und 50% biologisch aktiven Stoffen.

Karl Lund Aagaard entwickelte ein patentiertes Verfahren zur Herstellung von hoch gereinigtem Propolis in der so genannten Propolin-Qualität. Dabei wird Propolis aus vielen verschiedenen Vegetationsgebieten gemischt. Wichtig dabei ist, dass in der endgültigen Mischung eine ausreichende Menge an sekundären Pflanzenstoffen, den Flavonoiden, vorkommen.

Das Rohpropolis wird in Klumpen zerkleinert, einer Kältebehandlung unterzogen und danach in Granulatform gebracht. Dieses Granulat wird dann von Verunreinigungen wie Holz und Metall befreit. Das Ergebnis ist hochgereinigtes Propolis. Nach einer erneuten Klimabehandlung wird es feinst zermahlen. Dieses Propolis-Pulver (Propolin-Qualität) ist in seiner Qualität und Zusammensetzung immer gleich und dient als Grundlage für die unterschiedlichen Darreichungsformen wie Kapseln, Kautabletten, Pastillen und Salben. (12)

Besonders bei Naturprodukten wie Propolis ist die Qualität entscheidend, um die erwünschten Wirkungen zu erzielen.

Literaturverzeichnis

 [nach oben](#)

1. Matel, I, Starka, J., Cismarik, J.: *Results of Using Propolis in Otorhinolaryngologic Practice (Ergebnisse der Verwendung von Propolis in der Hals-Nasen-Ohren-Medizin)*. In: *II. internationales Symposium über Propolis, Bratislava, 1976, 64-67*
2. Rechkemmer, G. Prof. Dr.; Watzl, B. Dr.: *Basiswissen aktualisiert: Flavonoide, Ernährungsumschau Nr. 48 (2001), Heft 12*
3. Harnay, V. Prof. Dr. (Hrsg.): *Propolis, Apimondia Verlag, 1975*
4. Uccusic, P.: *Doktor Biene, Heyne Verlag, 2001, S. 120*
5. Feiks, F.K.: *Application locale d'extrait de propolis dans le traitement du zona, Referat während des Apitherapie-Symposiums Jugoslavien 1978*

6. *Potschinkova, P. Dr.: Apitherapie, die Heilkraft von Honig und Co., Ehrenwirth Verlag, 1999, S. 129*
7. *Rohwedder, D., Havsteen, B.H. Prof. Dr.: Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist, BTV Taschenbuch Verlags GmbH, Berlin 1987, S. 75*
8. *Uccusic, E: Doktor Biene, Heyne Verlag, 2001, S. 123*
9. *Feiks, F.K.: Les extraits de propolis dans le traitement des maladies ulcereuses, Referat während des Apitherapie-Symposiums Jugoslavien 1978*
10. *Rohwedder, D., Havsteen, B.H. Prof. Dr.: Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist, BTV Taschenbuch Verlags GmbH, Berlin 1987, S. 90*
11. *Rohwedder, D., Havsteen, B.H. Prof. Dr.: Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist, BTV Taschenbuch Verlags GmbH, Berlin 1987, S. 93-94*
12. *Potschinkova, P. Dr.: Apitherapie, die Heilkraft von Honig und Co., Ehrenwirth Verlag, 1999, S. 83*
13. *Potschinkova, P. Dr.: Apitherapie, die Heilkraft von Honig und Co., Ehrenwirth Verlag, 1999, S. 61*
14. *Ehmann, H. Dr.: Gesundheit aus dem Bienenstock, LebensBaum Verlag, 2002, S. 29*
15. *Uccusic, P: Doktor Biene, Heyne Verlag, 2001, S. 81*
16. *Uccusic, P: Doktor Biene, Heyne Verlag, 2001, S. 88*

[Seite Ausdrucken](#)