

## Wissenswertes über Propolis (Bienenkittharz)

- [Propolis \(Bienenkittharz\)](#)
- [Propolis - ein Wunder der Natur](#)
- [Pflanzenharze - der Rohstoff von Propolis](#)
- [Gewinnung und Aufbewahrung](#)
- [Infektionsschutz aus dem Bienenstock](#)
- [Desinfektionsmittel und Baustoff](#)
- [Wirksam gegen Bakterien und Viren](#)
- [Gesund im Mund](#)
- [Propolis ist auch gut für die Haut](#)
- [Weitere Anwendungsgebiete von Propolis](#)
- [Propolis für die Prophylaxe](#)
- [So gut wie keine Nebenwirkungen](#)

## Propolis (Bienenkittharz)

### Das Kittharz (Propolis) 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 Kittharz 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 essentielle 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 hemmt nicht nur das Wachstum von Bakterien, auch die Vermehrung von Pilzen und von einigen Virenarten ist unter dem Einfluss des Bienenharzes eingeschränkt. Damit ist Propolis das stärkste natürliche Antibiotikum, das wir kennen."**

*(ein Auszug aus dem Buch "Nutzen Sie die Schätze Ihres Imkers" v. Jutta Oppermann)*

## Propolis - ein Wunder der Natur

Propolis kann unterstützend und neben der klassischen Behandlung eingesetzt werden und bei entsprechend langer Anwendung zur Linderung und schnelleren Gesundung beitragen. Für folgende Beispiele ist der Einsatz nach gängiger Heilpraktikerlehre möglich:

- Mund-, Rachen-, Mandel- und Kehlkopfentzündungen
- Ohrentzündungen
- Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen
- leichte Verbrennungen und Wunden
- Ekzeme, Akne, Narben, Abszesse, Herpes, Schuppenflechte (leichtere Fälle)
- Magenleiden
- Infektionen des Harntrakts
- Gürtelrose
- Zahnfleischentzündungen

## **Pflanzenharze - der Rohstoff von Propolis**

Als Grundstoff für das Kittharz 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 bis zu 30 Prozent Wachs: etwa zehn Prozent der Inhaltsstoffe machen ätherische Öle aus.

## **Gewinnung und Aufbewahrung**

Der Imker erntet 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.

## **Infektionsschutz aus dem Bienenstock**

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

## **Desinfektionsmittel und Baustoff**

Die Honigbienen verwenden Propolis zum einen als Baustoff für den Bienenstock. Mit dem Kittharz 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 Einflugloch 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 80000 Bienen leben - leicht und rasch ausbreiten können. So werden beispielsweise Zellen vor der Eiablage der Königin mit einer mikroskopisch dünnen Schicht aus Kittharz überzogen, um diese keimfrei zu halten. Außerdem werden totgestochene Eindringlinge, die wegen ihrer Größe nicht aus dem Stock geschafft werden können, wie Schlangen oder Mäuse, mit Propolis überzogen, damit keine Infektionsherde entstehen können.

## **Wirksam gegen Bakterien und Viren**

Die wertvollste Anwendungsweise von Propolis ist die als natürliches Antibiotikum. Das Bienenkittharz hat hochwirksame hemmende und abtötende Eigenschaften auf zahlreiche Bakterienstämme wie beispielsweise Staphylokokken oder Streptokokken. Außerdem wirkt Propolis auch antiviral, es ist dabei gegen Viren von unterschiedlichster Art äußerst hilfreich. In Frankreich, wo die Propolisforschung weiter fortgeschritten ist als in Österreich, wurde neuerdings auch die weit reichenden fungiziden (pilzabtötenden) Eigenschaften von Propolis wissenschaftlich nachgewiesen. Mit dem vielseitigen Kittharz können also auch Personen, die an Mykosen (Pilzinfektionen) leiden, erfolgreich behandelt werden.

## **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 anästhesierende (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, das sich mit dem Mund und Rachenraum beschäftigt. Entzündungen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches sowie im Zungen- und Mundbereich konnten dabei mit Propoliskonzentrat erfolgreich behandelt werden.

## **Propolis ist 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.

## **Weitere Anwendungsgebiete von Propolis**

Anwendungen mit Propolis erzielten bei Magen- und Darmbeschwerden gute Erfolge. Propolis kann ausgezeichnet gegen Verstopfung, Entzündungen sowie Infektionen der Harnwege und -organe (z.B. Nieren- und Blasenentzündungen) schützend wirken.

## **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 sich wiederum positiv auf den Blutdruck aus.

## **So gut wie keine Nebenwirkungen**

Die im Fachhandel erhältlichen Propolismittel 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.