



MANUKA-HONIG - DAS SÜSSE HEILMITTEL

Der Manuka-Honig ist mehr als nur ein gewöhnlicher Honig. Er gilt als wirksames, natürliches und wohlschmeckendes Mittel zur Linderung unterschiedlichster Beschwerden wie zum Beispiel Halsschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Herpes oder auch Blasenentzündungen. Überdies sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Die Manuka-Pflanze, auch Südseemyrthe genannt, wächst in Neuseeland. Sie ist ein entfernter Verwandter des australischen Teebaums. Die in Neuseeland lebenden Maori nutzen sie schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze. In den 1930er Jahren entdeckten neuseeländische Milchbauern die Wirkung der Pflanze, als sie Manuka-Honig an ihre Tiere verfütterten. Die Kühe litten seltener an üblichen Krankheiten als unbehandelte Tiere. Mittlerweile findet der Honig aus den Blüten des Manuka-Strauches auch hierzulande immer mehr Beachtung.

Was ist das Besondere an diesem Honig?

Manuka-Honig schmeckt nicht nur gut, sondern wirkt auch gegen Bakterien, Viren und Pilze. Wie genau diese Wirkung zustande kommt, ist noch nicht vollständig erforscht, auch ist ein großer Teil der Inhaltsstoffe noch nicht identifiziert. Über einen der vielen im Honig enthaltenen Stoffe, das **Methylglyoxal (MGO)**, weiß man inzwischen allerdings einiges. Dieser Stoff kommt in allen Honig-Sorten in unterschiedlichen Konzentrationen vor. Der Gehalt in einem durchschnittlichen Speise-Honig beträgt zwischen 0,1 und 0,2 mg pro 1 kg Honig. Manuka-Honig beinhaltet mit 100 - 550 mg ca. die 1.000 - 5.500-fache Menge. Mit steigendem MGO-Gehalt steigt auch die antibakterielle Wirkung des Honigs. Der MGO-Gehalt, z.B. MGO 100 oder MGO 400, ist meist gut sichtbar auf dem Etikett des Honigglases dargestellt.

Wie wende ich das Produkt an?

Zur **äußeren Anwendung** ist eine Dosierung von **MGO 100+** in der Regel ausreichend. Bei **Herpes, Fußpilz, Hautunreinheiten** oder **Neurodermitis** einfach auf die entsprechenden Hautstellen wie eine



Creme auftragen. Dies so oft wiederholen, bis die gewünschte Wirkung eintritt.

Der Honig eignet sich auch hervorragend zur **Wundversorgung**. Er stimuliert nicht nur die Heilung, sondern reduziert auch die Narbenbildung. In einer Kinderklinik in Bonn wird Manuka-Honig routinemäßig zur Behandlung von Wunden verwendet. Zur äußeren Anwendung beim Diabetischen Fußsyndrom nutzt eine Berliner Klinik den Honig bereits erfolgreich. Bei **Entzündungen der Atemwege** und **Erkältungen** kann es hilfreich sein, dreimal täglich einen Teelöffel Manuka-Honig (**MGO 100+** oder **250+**) im Mund zergehen zu lassen. Je länger der Wirkstoff im Mundraum verweilt, desto besser. So kann seine entzündungshemmende Wirkung sich voll entfalten.

Bei einer **Nasennebenhöhlenentzündung** den Honig auf die Naseninnenwände streichen. So kann er direkt auf die Schleimhäute einwirken. Auch eine Nasenspülung mit verdünntem Honig bringt häufig schnelle Besserung.

Zur **inneren Anwendung** empfiehlt sich der höher dosierte Honig **MGO 400+** oder **550+**. Zur Behandlung bei unspezifischen **Magen-Darm-Problemen**, bei **Morbus Crohn** oder auch bei **Blasenentzündungen** sollte der Honig - in Tee oder warmem Wasser aufgelöst - mehrmals täglich getrunken werden. Am Besten wird die Mischung auf leeren Magen zu sich genommen. Beispielsweise bei einer **Gastritis** (Magenschleimhautentzündung) entfaltet sich die Wirkung besonders





gut, wenn eine sogenannte „Rollkur“ durchgeführt wird. Hierbei legt sich der Patient direkt nachdem er das Getränk zu sich genommen hat zunächst auf den Rücken, dann nach 10 Minuten auf die linke Seite, nach weiteren 10 Minuten auf den Bauch und danach auf die rechte Seite. So können die heilbringenden Wirkstoffe die einen möglichst großen Teil der Magenschleimhaut benetzen.

Diese Anwendung wird auch bei einer Infektion mit **Helicobacter pylori** empfohlen. Ungefähr jeder vierte Deutsche trägt dieses hartnäckige Bakterium in sich. Da es resistent ist gegen Magensäure, kann es jahrelang im Magen des Menschen überleben. Mögliche Folgen einer Infektion können eine Gastritis oder auch Magengeschwüre sein. Normalerweise werden zur Bekämpfung des Bakteriums Antibiotika und Magensäurehemmer eingesetzt. Diese können viele Nebenwirkungen aufweisen. Im Labor konnte gezeigt werden, dass die Inhaltsstoffe des Manuka-Honigs den Helicobacter abtöten können. Studien am Menschen gibt es bisher leider noch nicht. In der Naturheilkunde wird der Honig bereits ergänzend in der Therapie eingesetzt.

Auch wenn für die Einnahme von Manuka-Honig **keine Nebenwirkungen bekannt** sind, sollte bedacht werden, dass Honig zu einem großen Teil aus Zucker besteht. Besonders für Diabetiker ist dies wichtig. Gegen eine äußere Anwendung spricht – auch bei Diabetikern – nichts.

Auch bei Kindern ist die Anwendung möglich. Kleinkinder sollten bis zu einem Alter von 12 Monaten keinen Honig bekommen, da ihr Immunsystem mit den Stoffen, die in Naturprodukten enthalten sind, noch nicht zurecht kommt.

Was kostet Manuka-Honig und wo bekomme ich ihn?

Da die Südseemyrthe nur 2 – 6 Wochen pro Jahr blüht und der Honig ausschließlich aus Manuka-Pflanzen bezogen werden darf, ist er verhältnismäßig teuer. Je höher der Gehalt an MGO ist, desto intensiver ist die antibakterielle Wirkung.

Je nach MGO-Gehalt kosten 100 g Honig ca.:

- MGO 100+ ca. 8 Euro
- MGO 250+ ca. 12 Euro
- MGO 400+ ca. 15 Euro
- MGO 550+ ca. 27 Euro

Erhältlich ist Manuka-Honig im Reformhaus, in der Apotheke oder natürlich online.

Vorsicht vor Fälschungen

Da Manuka-Honig ein eher teures Produkt ist, sind leider auch viele Fälschungen im Umlauf. Diese enthalten häufig kein oder nur sehr wenig MGO. Die jährliche Produktion des Original-Honigs aus Neuseeland liegt bei 1.700 Tonnen. Angeboten werden weltweit jedoch ca. 10.000 Tonnen pro Jahr. Das heißt, ca. jeder sechste angebotene Manuka-Honig ist kein Originalprodukt.

Zu erkennen ist der echte Manuka-Honig am **MGO- oder UMF-Siegel**. MGO steht für den wertgebenden Inhaltsstoff Methylglyoxal. Dieses Siegel darf nur zertifizierter Honig aus Neuseeland tragen. UMF ist die Abkürzung für Unique Manuka Faktor. Nur Manuka-Honig, der in Neuseeland direkt abgefüllt wurde darf das UMF-Siegel tragen. Dabei entspricht:

- UMF 10 = MGO 100+
- UMF 15 = MGO 250+
- UMF 20 = MGO 400+
- UMF 25 = MGO 550+

Autorin: Nina Meyer

