

Ein Heilgeschenk der Natur:

MANUKA-Honig

Seit Urzeiten wird Honig als natürliches Heilmittel geschätzt. Neuerdings macht bei uns eine Sorte besonders von sich reden: der aus den Blüten des wilden Manukastrauchs gewonnene Honig aus Neuseeland. Er gilt als effektiver **Bakterienkiller**, der Wunden, Entzündungen und Infektionen heilt.

Zwei Wirkprinzipien sind normalerweise für die antibakteriellen Eigenschaften von Honig entscheidend. Zum einen entzieht er durch seinen konzentrierten Zuckergehalt Bakterien das Wasser und verhindert so deren Vermehrung. Der andere Grund: Bei der Verdünnung von Honig mit Wasser entsteht ein von den Bienen hinzugefügtes Enzym Wasserstoffperoxid, das ebenfalls einen bakterientötenden Effekt hat.

Doch damit nicht genug. Eine ganz besondere Substanz konnte man im neuseeländischen Manuka Honig aufspüren. Methylglyoxal. Mit ihr lassen sich selbst Staphylococci – antibiotikaresistente Stämme bekämpfen. Die Vermutung das Methylglyoxal in direktem Zusammenhang mit dem antibakteriellen Wirkprinzip steht, ließ sich im Rahmen einer Doktorarbeit untermauern.

Inzwischen werden neuseeländische Honige geprüft und klassifiziert. Während handelsübliche Honige Methylglyoxal-Gehalte von maximal 1 bis 2 Milligramm pro Kilogramm aufwiesen, fanden sie je nach Sorte im Manuka Honig zwischen 300 und 700 Milligramm Methylglyoxal pro Kilogramm. Je höher der Gehalt, desto größer die antibakterielle Aktivität.

Anwendungsgebiete:

- **bei gestörter Wundheilung** wie z.B. offene Beine beim Diabetiker – äußerlich aufgestrichen
- bei wiederkehrender **Nasennebenhöhlenerkrankung** (dieser Infekt klingt oft deshalb schlecht ab, weil Keime auf der Mukosa Biofilme bilden, in denen sie für Antibiotika schwer angreifbar sind. Sehr wohl aber für Honig. 60 - 70% der für Nebenhöhlenentzündungen typischen Bakterien werden abgetötet.)
- **bei Colitis**- innerliche Anwendung, Honig in Wasser auflösen
- **gegen Entzündungen, Infektionen und Erkältungskrankheiten**
- **Entzündung des Zahnfleisches**
- bei **Magenschleimhautentzündung- und Darmschleimhautreizung**
- chronische **Bronchitis, Asthma**
- Unterstützt die **Verdauungsfunktion im Magen-Darmtrakt** (morgens TL im Mund zergehen lassen- dann 30 min nichts essen)
- äußerlich **bei Verbrennungen** – 2-3mm dick auftragen und mit einer Gaze abdecken
- zur **Hautstraffung**- als Maske aufgetragen, oder als Massage
- Heilend bei **Akne**
- wirkt desinfizierend
- äußerlich nach Strahlentherapie
- zur **Pflege von Narben** nach Operationen

Immer vielseitiger wird das Anwendungsgebiet, wenn man in die Studien hereinschaut...

Man hat schon Lust ihn mal zu probieren! Und wenn es häufig im Hals kratzt, lohnt es sich einen Löffel Manuka-Honig bester Reformhausqualität im Mund zergehen zu lassen

Mit uns bleiben Sie gesund!