

Manuka-Honig

Was ist Manuka-Honig?

Manuka-Honig ist ein von Honigbienen aus dem Blütennektar der Südseemyrte (Manuka) erzeugter Honig, der traditionell als Naturheilmittel verwendet wird. Die Südseemyrte eine Verwandte des australischen Teebaums, hat ihre Heimat in den entlegenen, bergigen Regionen Neuseelands und Südost-Australiens.



Die Ureinwohner Neuseelands, die Maori, verwenden traditionell Blätter und Rinde bzw. Auszüge daraus sowie den Honig des Manuka-Baums äußerlich zur Desinfektion und Unterstützung der Heilung von Wunden und Entzündungen, ferner innerlich bei Erkältungen, Blasenentzündungen und anderen Infektionen. Neuseeländische Farmer sollen bereits in den 1930er Jahren Manuka-Honig an ihre Kühe verfüttert haben, um diese robuster gegen Krankheiten zu machen.



Manuka-Honig enthält als wesentlichen Inhaltsstoff neben den Zuckern des Honigs in wechselnden Mengen das antibakteriell wirksame Zuckerabbauprodukt Methylglyoxal. Methylglyoxal entsteht in der Honigwabe durch Dehydratation des im Nektar der Blüten des Manukastrauchs enthaltenen Stoffes Dihydroxyaceton. Im Nektar selbst ist noch kein Methylglyoxal vorhanden. Offenbar entwickelt sich dieser Stoff erst nach der Aufnahme des Nektars durch die Bienen und den Transport in den Bienenstock.

Methylglyoxal hat aufgrund seiner molekularen Eigenschaften und im Gegensatz zu Wasserstoffperoxyd eine hohe Stabilität. Man kann den Honig sogar erhitzen, ohne den Methylglyoxalgehalt zu verringern.

Die Bedeutung des Methylglyoxalgehaltes im Manuka-Honig wurde sowohl hinsichtlich der antibakteriellen Wirksamkeit als auch der toxikologischen Unbedenklichkeit kontrovers diskutiert.

Es gibt für medizinische Zwecke zugelassene Manuka-Honig, der einer speziellen Behandlung unterzogen wurde. Der als „Medihoney“ bekannte Honig wird in mehreren Schritten sterilisiert, so dass auch bei einem Auftragen auf offene Wunden keine Gefahr mehr von ihm ausgehen kann. Verschreibungspflichtig sind diese Präparate nicht. Sie können ohne Weiteres in der Apotheke erworben werden. Es ist jedoch empfohlen, ihre Anwendung mit dem Arzt abzustimmen. Stellt dieser ein Rezept aus, kann bei der Krankenkasse eine Erstattung der Kosten möglich sein.

Manuka-Honig wird ferner gesundheitsbezogen als Lebensmittel angeboten sowie kosmetisch in Hautpflegepräparaten verwendet.

Herstellung

Honig entsteht in erster Linie durch die Arbeit der Bienen. Die gefüllten Waben werden vom Imker aus dem Bienenstock entnommen, im Kalt-Schleuder-Verfahren wird der Honig aus den Waben geholt. Das ist wichtig, denn nur kaltgeschleuderter Honig hat alle Inhaltsstoffe, die er von Natur aus haben sollte. Wird der Honig erhitzt, zersetzt sich ein Teil der chemischen Verbindungen und geht damit verloren. Du solltest also beim Kauf von Honig immer darauf achten, dass er kaltgeschleudert ist. Worauf Du sonst achtest, ob Du einen besonders hohen MGO-Wert bei Deinem Honig bevorzugst, hängt davon ab, was Du damit erreichen willst. Du kannst Manuka natürlich ganz normal auf dem Brot essen oder in die warme Milch einrühren, wie jeden anderen Honig auch. Honig ist nicht nur Medizin, sondern auch Nahrungsmittel.

Geschmack

Manuka Honig schmeckt wie Honig. Rechtlich gesehen muss ein Bienenvolk nur in der grob definierten Nähe von Manuka-Bäumen angesiedelt sein, damit der von diesen Bienen hergestellte Honig als Manuka vertrieben werden darf. Als Folge der hohen Nachfrage während der letzten Jahre sowie der Natur der Bienen, überall da Nektar einzusammeln, wo er eben gerade vorhanden ist (und auch Zuckersirup als Futter anzunehmen), ist in den meisten Honigen, die als Manuka vertrieben werden, kein oder kaum Manuka nachweisbar. Generell sind Baumhonige eher würzig als Blütenhonige, sie sind dunkler und schmecken etwas herb. Ein Honig mit einem hohen Anteil an Manuka Nektar wird also sehr würzig und mit einer leichten Schärfe daherkommen. Trotzdem ist es nicht möglich, allein aufgrund des Geschmacks Manuka von anderen Honigen zu unterscheiden.

Manuka-Honig bei Magen- und Darmbeschwerden

Wissenschaftliche Studien der neuseeländischen University of Wakaito belegen, dass die Maori offenbar sehr genau wussten, was sie taten. Manuka-Honig erwies sich nämlich als äußerst effektiv bei der Bekämpfung von *Escherichia coli* und *Helicobacter pylori*, also jenen Bakterien, die sehr häufig Magen-Darm-Probleme auslösen können. Das *Helicobacter*-Bakterium wird gar als Verursacher von Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen betrachtet.

Manuka-Honig konnte in den genannten Untersuchungen in einer Konzentration von nur 5 Prozent das Wachstum des *Helicobacter pylori* bremsen. Somit könnte ein Magengeschwür mit Manuka-Honig erheblich preiswerter und vor allen Dingen mit deutlich weniger Nebenwirkungen behandelt werden, als das mit der üblichen Therapie der Fall ist. Allerdings ist dieser Erfolg tatsächlich nur mit Manuka-Honig zu erzielen. Ein Honig mit vergleichbarer Wirksamkeit konnte bislang nicht gefunden werden.

Da Manuka Honig probiotisch wirkt, also die Darmflora stärkt und antibakteriell wirkt, unterstützt er die Zellneubildung. Der Wirkstoff Methylglyoxal ist maßgeblich daran beteiligt, die krankmachenden Keime zu beseitigen und die guten Keime zu unterstützen. Somit bleibt die Darmflora im Gleichgewicht und Erreger haben fast keine Chance den Körper und das Immunsystem zu schwächen.

Manuka Honig kann noch mehr. Denn dadurch, dass die Darmflora im Gleichgewicht ist, werden auch Blähungen, Durchfälle, Verstopfungen sowie Übelkeit und Sodbrennen der Vergangenheit angehören, wenn diese Begleiterscheinungen des entzündlichen Prozesses sind.

Doch auch bei diesen Beschwerden kann Manuka Honig helfen:

- Magenverstimmungen
- Entzündungen des Darms oder Dickdarms
- Entzündungen der Speiseröhre
- Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen
- Reizdarmsyndrom
- Reflux Krankheit
- Sodbrennen

Anwendung von Manuka Honig

Bei oben genannten Beschwerden ist es empfehlenswert etwa 30 Minuten vor den Mahlzeiten einen Teelöffel Manuka Honig zu konsumieren. Dies kann bei Bedarf 3 bis 4 Mal täglich durchgeführt werden. Wichtig ist dabei, dass etwa 30 Minuten nach der Einnahme nicht verzehrt wird, damit der Honig lange im Mund- und Rachenraum bleibt und dann langsam in den Magen-Darm-Trakt gleiten kann. Nur so kann der Manuka

Honig seine volle Wirkung entfalten. Weiterhin kann er aber auch in Tee oder Milch eingerührt werden und so ebenfalls seine Wirkung entfalten.

Auf fettige und auch üppige Speisen sollte verzichtet und besser auf Schonkost umgestellt werden. So werden Magen und Darm nicht zusätzlich gereizt und können sich auf die Heilung einstellen. Auch auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin oder Koffein sollte in dieser Zeit verzichtet werden.

Qualität von Manuka-Honig erkennen

Auch bei Manuka-Honig gibt es jedoch leider Qualitäten, die nicht so wirkungsvoll sind wie andere. Spitzenqualitäten können vom Verbraucher glücklicherweise sehr einfach erkannt werden. Bei hochwertigen Honigen, die z. B. in Deutschland abgefüllt werden, wird die antibakterielle Aktivität des Manuka-Honigs mit Hilfe des sog. MGO-Gehaltes angegeben. MGO steht für Methylglyoxal und bezeichnet den Hauptwirkstoff im Manuka-Honig. Der MGO-Wert muss von einem renommierten und unabhängigen Honiglabor analysiert worden sein. Sofern der MGO-Wert nicht auf dem Honigglas erscheint, kann der Verbraucher den Abfüller kontaktieren und über die Kontrollnummer (siehe Honigglas) eine aktuelle MGO-Analyse für den betreffenden Honig anfordern.

In Neuseeland hingegen wird die Qualität des Manuka-Honigs mit dem sog. UMF (Unique Manuka Faktor) angegeben. Der UMF-Wert ist jedoch ausschließlich Manuka-Honigen vorbehalten, die in Neuseeland abgefüllt worden sind. Um den UMF auf ihren Honiggläsern angeben zu dürfen, müssen die neuseeländischen Imker und Honig-Abfüller eine Lizenzgebühr bezahlen.

Die UMF- und MGO-Werte können einfach in den jeweils anderen umgerechnet werden – und zwar mit Hilfe von Umrechnern im Internet. Hier ein paar Beispiele:

UMF 10 = MGO 263

UMF 15 = MGO 514

Ein MGO von über 400 steht dabei schon für Spitzenqualität.

Risiken bei Manuka Honig

Tatsächlich gibt es Risiken bei der Einnahme von Manuka Honig. Manuka Honig ist ein unbehandeltes Naturprodukt, welches direkt von der Wabe ins Glas geschleudert wird. Eine leichte Filterung ist alles, was dem Manuka Honig zukommt. Damit werden Reste von Wachs und der Bienen herausgefiltert. Mehr als diese mechanische, kalte Säuberung des Manuka Honig findet aber nicht statt. Manuka wird nicht erhitzt, bestrahlt, in UV-Licht getaucht oder sonst wie antibakteriell behandelt. Das bedeutet, dass der fertige Manuka tatsächlich einen wesentlich höheren Anteil an Bakterien besitzt, als es behandelte Nahrungsmittel tun. Da Manuka aber eine stark bakterizide Wirkung hat, kann man sich vorstellen, wie stark die Bakterien sein müssen, die in Manuka Honig überleben können. Das Vorhandensein von Clostridium botulinum und sogar Listerien ist im Manuka Honig nachgewiesen worden.

Die Einnahme von Manuka erfordert deshalb ein grundsätzlich gesundes Immunsystem. Vorübergehende Krankheiten wie eine Magen-Darm-Grippe, eine Entzündung der Blase oder eine Erkältung sind kein Hinweis auf ein grundsätzlich schwaches Immunsystem. Darum ist die Einnahme von Manuka im Fall einer akuten Krankheit kein Widerspruch. Ein weiteres tolles Naturheilmittel mit antibakterieller Wirkung ist Schwarzkümmelöl.

Liegt aber eine pathologische Immunschwäche vor, beispielsweise aus Altergründen oder weil die Person an HIV erkrankt ist, dann ist von der Einnahme von Manuka abzuraten. Das gilt besonders für kleine Kinder, Säuglinge und Neugeborene. Was für einen Menschen mit gesundem Immunsystem bedenkenlos bis hoch gesund ist, kann bei immun schwachen Menschen schwere Krankheiten auslösen. Manuka ist zwar antibakteriell wirksam – als unbelastetes Naturprodukt hat er trotzdem einige ungebetene Gäste huckepack dabei. Bei gesunden Menschen pushen diese durch ihre bloße Anwesenheit das eigene Immunsystem. Fehlen aber diese Abwehrkräfte, kann dies bei den betreffenden Personen böse Folgen haben.

Schließlich sollten auch Typ I oder II Diabetiker den Konsum von Manuka Honig ebenso scharf kontrollieren, wie jedes andere stark zuckerhaltige Nahrungsmittel ebenfalls. Auch Manuka Honig besteht zum großen Teil aus Zucker. Dieser wird von den Menschen mit dieser Krankheit ebenso schlecht verstoffwechselt, wie raffinierter Industriezucker ebenfalls. Wenn aber schon der Diabetiker etwas Süßes essen will, ist Manuka Honig wahrscheinlich neben frischen Früchten das Beste, was er zu sich nehmen sollte. Damit ist Manuka Honig auch für die Personen mit dieser Krankheit unter Vorbehalt empfehlenswert.

Zusammengestellt von Hartwig Rütze