

# Medizin aus dem Bienenstock

Honig ist nicht das einzige Goldstück aus der Schatztruhe der Bienen. Auch **Gelee royale**, **Propolis** und **Blütenpollen**, ebenfalls Produkte emsigen Bienenfließes, haben sehr positive Effekte für unsere Gesundheit.

**D**ass die Bienenprodukte gesundheitlich so wertvoll sind, liegt vor allem daran, dass sie das Immunsystem nachhaltig stärken – wissenschaftlich belegt. Zudem bringen Blüten-

pollen & Co. verbrauchte Energien rasch zurück. Eigenschaften also, die gerade in unseren kräftezehrenden Corona-Zeiten überaus wertvoll sind. Sehen wir uns deshalb einmal an, was die Apitherapie so zu bieten hat.

## Die Heilmittel der Honigbienen

*Apis mellifica* heißt die Honigbiene auf lateinisch. Davon leitet sich der Begriff Apitherapie ab, der für die therapeutische Verwendung von Bienenprodukten steht. Zum Einsatz kommen neben Pollen, Propolis und Gelee royale auch weniger bekannte Produkte wie Wachs und Bienengift. Die Anwendung von Luft aus dem Bienenstock mag kurios anmuten, hat jedoch eine profunde medizinische Grundlage. Denn ebenso wie die anderen Heilmittel der Apitherapie ist auch sie auf ihre Wirksamkeit überprüft und untersucht worden.

## Gesunde Bienenstockluft schnuppern

Bei der sogenannten Api-Air-Therapie wird die circa 35 Grad warme, sehr feuchte Luft des Bienenstocks inhaliert, welche die Bienen mit ihren Flügelschlägen umwälzen. Das Ganze läuft über eine Inhalationsmaske mit angeschlossenem Schlauch, wobei die Luft über einen Ventilator aus dem Stock transportiert wird. Dank eines eingebauten Filters können weder Bienen noch Pollen in den Schlauch gelangen.

Die etwas eigentümliche Therapiemaßnahme soll positiv auf die bronchialen Schleimhäute einwirken und so bei Asthma und Bronchitis helfen. Auch bei Migräne, erhöhter In-



© Valengilda / iStock / Getty Images Plus

fektanfälligkeit und Neurodermitis wird Stockluft empfohlen. Chemiker der TU Dresden sind der Sache vor zwei Jahren in einer Studie auf den Grund gegangen. Sie konnten über fünfzig Substanzen identifizieren, welche die bislang nur aus Erfahrungsberichten bekannten Effekte der Api-Air-Therapie erklären. Diese Stoffe entstammen überwiegend der Propolis und dem Wachs im Bienenstock. Honig selbst trägt interessanterweise kaum zum hohen gesundheitlichen Wert der Stockluft bei.

**Kleine Körner mit großer Wirkung: Blütenpollen** Auf nur einigen tausendstel Millimetern bergen die männlichen Keimzellen von Blütenpflanzen geballte Power. Sie steigern nachgewiesenermaßen die Abwehrkräfte und wirken antibakteriell. Im Vergleich zu Honig hat Blütenpollen darüber hinaus einen höheren Eiweißgehalt und ist wesentlich vitaminreicher. Bemerkenswert ist der sehr hohe Gehalt an Vitamin A, dem die kleinen Körner ihre orange Färbung zu verdanken haben und der sie zu einer wirksamen Unterstützung bei Sehstörungen macht. Die Apitherapie empfiehlt Blütenpollen unter anderem auch bei nervös-bedingten Beschwerden und Schwächezuständen.

Eine weitere Indikation hat auch die Wissenschaft auf dem Zettel, nämlich Heuschnupfen. Obwohl es auf den ersten Blick paradox klingt, desensibilisiert die regelmäßige Einnahme von Blütenpollen gegen Pollenflug und verringert die Allergiebereitschaft. Offensichtlich reagiert der Körper auf eingeatmete Pollen aus der Luft anders als auf oral zugeführte. Dies liegt vermutlich daran, dass der von Bienen gesammelte Pollen, der von ihnen zu kleinen Kügelchen geformt und mit Nektar und Verdauungssäften vermischt wird, keine allergischen Reaktionen mehr hervorruft.

Die körnigen Energiespender sind pur, flüssig als Tonikum oder Trinkampullen, in Kapseln oder in Honig untergerührt (Pollenhonig) erhält-

lich. Pur können Sie Ihren Kunden die sehr schmackhafte Anwendung in Joghurt, Dickmilch, Molke, Müsli oder Obstsalat empfehlen.

**Potente Speise der Königin: Gelee royale** Manchen Bienenforschern gilt der süße Saft, mit dem die Bienenkönigin in ihren Larventagen genährt wird, als „Zündkerze des Lebens“ mit unwahrscheinlichen Kräften. Dafür spricht, dass das, was die Ammenbienen in ihren Futtersaftdrüsen produzieren, der Bienenregentin zu einem vielfach längeren Leben als das ihrer Untertanen verhilft und ihre Larve in wenigen Tagen um das sensationelle 1500-Fache wachsen lässt. In Gelee royale steckt offenbar einiges, was die Gesundheit stärkt und langes Leben fördert – nicht nur bei Bienen, auch bei uns. Warum, ist noch nicht erschöpfend geklärt. Durch Studien und eingehende Forschungen gesichert sind jedoch viele positive Effekte, die der Futtersaft der Bienenkönigin im menschlichen Körper bewirkt. Dazu gehört, dass er die Abwehrkraft und die Bildung roter Blutkörperchen steigert sowie die Sauerstoffaufnahme in den Zellen und damit im ganzen Körper verbessert. Weiterhin soll das potente Gelee die Verdauungstätigkeit anregen und belebend auf die Psyche wirken.

Gelee Royale gibt es pur in Kapsel- form, als Trinkampullen und als Kombinationspräparate mit Blütenpollen oder Honig. Letztere empfehlen sich für eine Kur am meisten. Denn sie sind einfach in der Handhabung und bieten den zusätzlichen Vorteil, dass Ihre Kunden in den Genuss einer ausgewogenen Mischung aus den wertvollen Bienenschätzen kommen.

**Antibiotikum der Bienen: Propolis** Genau genommen ist die Propolis nichts anderes als ein Baustoff, genauer gesagt Kittharz, mit dem die Bienen ihr Zuhause in Stand halten: Wabenzellen aneinander befestigen, baufällige Stellen im Stock reparieren, dessen Einflugloch umkleiden

und den Bienenstock gegen Zugluft und Nässe isolieren. Die gelbe und wohlduftende klebende Masse, bestehend aus Wachs, Harz, Balsam und ätherischen Ölen, produzieren die Bienen aus Harzsekreten der Knospen und Zweige von Pappeln, Birken, Erlen oder Buchen sowie von Kiefern und Tannen.

Der eigentliche Clou an der Propolis, weswegen sie beispielsweise bereits von den alten Ägyptern zum Einbalsamieren ihrer Mumien geschätzt wurde und in der gesamten Antike ein beehrtes Wundheilmit- tel war, ist ihre starke antibiotische Wirkung. Mit ihrer Hilfe schützen sich die Bienen vor Krankheitserregern und anderen Eindringlingen, die ihr Wohl gefährden könnten. Der antibakterielle Effekt ist so ausgeprägt, dass er nahezu mit dem synthetischer Antibiotika gleichgesetzt werden kann. Propolis heißt übrigens so viel wie „Vorstadt“, denn die Propolis schützt am Eingang, also vor dem Bienenstock, vor Krankheitserregern. Propolis besitzt auch eine gute entzündungshemmende Wirkung und entfaltet antivirale sowie fungizide Effekte. Daher empfiehlt die Apitherapie das Bienenwerkzeug bei infektiösen Hautleiden, Erkältungskrankheiten und entzündlichen Beschwerden wie etwa Arthritis. Letztere Heilanzeigen basiert auch darauf, dass Propolis schmerzlindernd wirken und die Regeneration von Gewebe wie etwa Knorpel stimulieren soll. Nicht zuletzt sei erwähnt, dass Propolis ebenso wie die anderen Bienenprodukte auch das Immunsystem nachhaltig stärkt.

Propolis wird als Salbe (meist in einer Mischung), Kapseln oder Tinktur angeboten. Inzwischen sind Präparate damit auch als Spray, Haarshampoo, Haarwasser oder Zahnpasta sowie als Lutschbonbon oder Kaugummi auf dem Markt. ■

*Birgit Frohn,  
Diplombiologin und  
Medizinjournalistin*