

Imker kennen das große Geheimnis der Bienen schon lange: Propolis. Das mysteriöse, klebrige Zeug, mit dem sich Bienenvölker seit Millionen von Jahren gegen alle Arten von Krankheiten schützen.

Bienen leben in großen Kolonien von bis zu 50.000 Bienen auf engstem Raum, dicht beieinander. Ohne Schutz vor eindringenden Keimen kann eine Kolonie schnell sterben.

### **Propolis**

Das Wort „Propolis“ kommt aus dem Griechischen. Es ist eine Kombination aus den Wörtern „Pro“ und „Polis“. Pro bedeutet „zum Nutzen von“ oder „zum Schutz von“. Polis bedeutet „Festung“ oder „Stadt“. Also eine Substanz zum Schutz des Hauses und seiner Bewohner.

Die Honigbiene entdeckte die Schutzfunktion des Harzes und verarbeitete es zu Propolis. Die Griechen entdeckten die medizinischen Eigenschaften von Propolis und verarbeiteten es zu ihren eigenen Medikamenten.

In den letzten Jahren ist Propolis immer mehr als natürliches Heilmittel gegen verschiedene Krankheiten und körperliche Beschwerden bekannt geworden. Immer mehr Menschen verwenden Propolis als Hilfsmittel.

Was genau ist Propolis und woher kommt es? Wie wird es hergestellt und wie kann man es verwenden? Die Antworten auf diese und andere Fragen können Sie hier unten lesen.

### **Was ist Propolis?**

Frisches Propolis ist eine klebrige, bräunliche oder rotbraune, harzige Substanz, die von den Honigbienen hergestellt wird. Propolis hat den charakteristischen Geruch von Pappel oder Birke, Honig und Wachs.

### **Wie produzieren Bienen Propolis?**

Die Bienen stellen Propolis aus der harzigen Substanz der Knospen, Blätter oder Rinde verschiedener Baumarten her. Dieses pflanzliche Harz wird von den Bienen gesammelt und dies ist eine langsame und zeitaufwendige Arbeit. Harz ist eine zähe Substanz, besonders wenn es noch nicht so heiß ist.

Die Bienen geben mit ihren Kiefern und Vorderbeinen kleine Harzstücke ab und kneten sie zwischen ihren Vorderbeinen zu einer kleinen Kugel. Diese Harzkugel wird vom Mittelbein der Biene in den „Pollenkorb“ des Hinterbeins gelegt. Wenn die Biene mehrere Harzkugeln gesammelt hat, fliegt sie zurück zum Bienenstock, wo andere Bienen ihr die Harzkugeln abnehmen, um sie im Bienenstock weiter zu bearbeiten. Im Bienenstock wird das klebrige Harzpaket mit Pollen und Bienenwachs vermischt, um Propolis herzustellen.

### **Was ist in Propolis enthalten?**

Propolis besteht aus verschiedenen Harzen, Wachsen, ätherischen Ölen, Pollen, Vitaminen und Mineralstoffen.

### **Was macht Propolis im Bienenstock?**

Propolis wird von den Bienen verwendet, um Löcher und Risse im Bienenstock zu versiegeln. Auch die Brutwaben, die sogenannten „Babyzimmer“, werden mit einer Propolisschicht poliert, bevor die Königin die Eier hineinlegt.

Das Harz in der Propolis ist ein natürliches Schutzmittel, das auch die Bäume vor äußeren Infektionen schützt.

### **Was bewirkt Propolis?**

Viele Studien haben gezeigt, dass Propolis eine wertvolle Hilfe sein kann bei der Krankheitskontrolle, Wundheilung, Schmerztherapie und vielem mehr.

### **Nachfolgend können Sie die bekanntesten Verwendungen von Propolis lesen:**

Die Liste wird nicht vollständig sein, aber sie macht deutlich, dass Propolis nicht nur ein vielseitiges natürliches Antibiotikum ist, sondern auch viele Krankheiten und Beschwerden innerlich und äußerlich lindern kann.

- durch seine antibakterielle und antivirale Wirkung hilft Propolis, Ihre Widerstandskraft gegen Infektionen zu erhöhen
  - Kehlkopfentzündung, wunde Stellen im Mund, Fieberblasen, Probleme mit Zahnfleisch und Zähnen.
  - Hautprobleme: Ekzeme, Schwimmekzem, Windeldermatitis, Akne, verschiedene Arten von Wunden, Schuppenflechte, Warzen, Furunkel.
  - Nase: Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen und Heuschnupfen
  - Lunge: Asthma, Lungenentzündung und TB
  - Ohren: Gehörgangsentzündung
  - Verdauungsorgane: Magengeschwür, Durchfall, Morbus Crohn, Hämorrhoiden, Dickdarmentzündung
  - Muskeln und Gelenke: Muskelschmerzen, Tennisarm, Rheuma, Gicht
  - \_ Nervenkrankheiten: Multiple Sklerose, Parkinson und auch bei Muskeldystrophie wurden mit Propolis günstige Ergebnisse erzielt.
  - Kreislaufsystem: Arteriosklerose und Thrombose
- Darüber hinaus kann Propolis die Wirkung von Antibiotika verstärken und die Vitalität nach einer Krankheit wiederherstellen.

Propolis gilt als Ergänzung zu jeder Hausapotheke. Propolis ist offiziell kein Medikament. Ein Arzneimittel muss verschiedenste Anforderungen erfüllen und eine feste Zusammensetzung haben. Propolis ist ein Naturprodukt, ein Hilfsmittel und hat keine feste Zusammensetzung.

### **Wie verwendet man Propolis-Tinktur?**

- 1-3 Jahre 1 Tropfen
- 3-6 Jahre 2 Tropfen
- 6-12 Jahre 3 Tropfen
- > 12 Jahre 4 Tropfen
- > 18 Jahre 5 Tropfen

Babys unter 12 Monaten sollten keine Bienenprodukte bekommen, also auch kein Propolis.

Tropfen Sie die Tropfen am besten unter die Zunge, auf ein Stück Brot oder auf etwas Honig.

### **Allergie**

- Nebenwirkungen und Beschwerden sind wenig bekannt und treten selten auf.
- Etwa 1 von 1.000 Menschen hat eine Allergie für Propolis. Es empfiehlt sich, vor der ersten Anwendung einen Tropfen Propolis auf die Ellenbeuge aufzutragen. Wenn der Fleck rot wird oder sich brennend anfühlt, wird die Verwendung von Propolis nicht empfohlen. Da die Zusammensetzung der Harze von Baumart zu Baumart unterschiedlich sein kann, unterscheidet sich auch die Zusammensetzung der Propolis von Land zu Land und sogar von Region zu Region. Dies kann auch eine allergische Reaktion beeinflussen.

### **Bewahren**

Reines Propolis ist unbegrenzt haltbar. Die Propolis-Tinktur ist 1 Jahr haltbar.

### **Zusatzinformation**

- Das Propolis auf Kreta ist sehr rein. Auf der Insel gibt es keine Monokultur und auch der Einsatz von Pestiziden in der Imkerei ist nicht notwendig.
- Propolis kann die Wirkung von Blutverdünnern verstärken. Personen, die diese Medikamente einnehmen, wird empfohlen, bei der Einnahme von Propolis ihr Blut vom Thrombosedienst untersuchen zu lassen.
- Propolis kann den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern beeinflussen. Zusätzliche Kontrollen werden empfohlen.

Besuchen Sie im Zweifelsfall immer einen Arzt oder Spezialisten!