ÖR Ing. Josef Ulz

Propolis – ein natürliches Antibiotikum

Es klebt und riecht markant und wenn man es kostet, schmeckt es harzig und scharf. Wir sprechen hier von Harz, welches manche Pflanzen selbst produzieren und über Blätter, oder Knospen ausscheiden. Die Sammlerinnen der Honigbiene sammeln diese Harze mithilfe ihrer Beißwerkzeuge und vermischen dieses Harz mit Wachs und ihrem Speichel. Diese Harze haben sich für das Immunsystem von Pflanzen und Bäumen durch Jahrmillionen in der Bekämpfung vielerlei Bedrohungen bewährt.

Ist nun Propolis ein pflanzliches oder tierisches Produkt?

Natürlich handelt es sich hier um einen pflanzlichen Ursprung, wobei es von den Bienen als Tiere gesammelt und verarbeitet wird. Aus diesem Grunde verhält es sich wie beim Honig auch, dass es sich um ein tierisches Produkt handelt, obwohl das Ausgangsmaterial eindeutig ein pflanzliches Produkt ist.

Was macht Propolis für uns Menschen so wertvoll?

Die Bedingungen im Bienenvolk mit einer konstanten Temperatur sowie der geregelten hohen Luftfeuchtigkeit sind den Bedingungen des menschlichen Körpers sehr ähnlich. Aus diesem Grunde hat das von den Bienen gesammelte Propolis auch für uns Menschen eine derart hohe Wirkung und medizinische Bedeutung. Chemisch betrachtet handelt es sich bei Propolis um Polyphenole mit ihren Unterfamilien wie z.B.: Flavonoide, Flavone, Phenolsäuren etc. Sie sind alle exzellente Radikalfänger und haben ein hohes antioxidatives Potenzial. Ihre volle Wirksamkeit entwickeln die Einzelsubstanzen erst in der komplexen Mischung des Propolis. Der Vorteil von Propolis liegt im Speziellen darin, dass pathogene Keime abgetötet werden oder sich kaum mehr vermehren können. Sie schädigen dabei, anders als ein Antibiotikum, die Darmflora nicht und verursachen dadurch keine gravierenden Spätfolgen.

Propolis stimuliert laut wissenschaftlichen Erkenntnissen das Immunsystem, stoppt Entzündungen, versiegelt Viren, entkoppelt die Bakterien in Biofilmen und legt die Kommunikation von Bakterien still.

Gewinnung von Propolis durch den Imker

Zur sauberen Gewinnung von Propolis verwendet man ein Kunststoffgitter mit einer Maschenweite von 2 mm, welches nach der Sommersonnenwende auf die oberste Zarge des Bienenvolkes aufgelegt wird. Das Gitter bleibt bis zu dem Zeitpunkt, wo die Nächte kühler werden, auf dem Volk. Danach wird es entnommen und tiefgekühlt aufbewahrt. Im Zuge der Gewinnung wird das tiefgekühlte Gitter zusammengerollt und dabei gerieben damit sich das gekühlte und dadurch spröde Propolis vom Gitter gut löst.

Herstellung einer Propolislösung

Das gewonnene Rohpropolis wird in 96%igem Alkohol in einem Mischungsverhältnis 300g Rohpropolis auf 1 Liter 96%-igen Alkohol angesetzt und oftmals zwischendurch geschüttelt, damit der Alkohol das Propolis vollkommen auflösen kann. Nach ungefähr einem Monat wird die Lösung mittels eines Kaffeefilters filtriert und danach in lichtgeschützte Fläschen abgefüllt.

Wie soll Propolis eingenommen werden?

Die Antioxidantien von Propolis werden nicht zwischengespeichert. Deshalb ist es sinnvoll, Propolis möglichst regelmäßig, wenn möglich täglich einzunehmen. Am idealsten ist, wenn ca. 10-20 Tropfen der Propolislösung auf ein Brot gegeben werden. Die Einnahme eines mit Propolis getränkten Zuckerwürfels hat eher zwei Nachteile. Neben den zusätzlichen Kalorien können sich die Zähne wie bei schwarzem Tee oder Kaffee verfärben. Bei akuter Erkrankung wie Erkältung oder Durchfall kann bis maximal 60 Tropfen, also dreimal täglich 20 Tropfen zu den jeweiligen Mahlzeiten eingenommen werden. Für die Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems reicht bereits eine Tagesdosis von 5-10 Tropfen.