

Süß und gefährlich – aber nur für Bakterien

Ein traditionelles Heilmittel

In der Geschichte der Menschheit finden sich viele Belege für die Bedeutung von Honig. Schon Hippokrates verwendete ihn vielseitig, etwa als Wundauflage oder fiebersenkendes Mittel. Den Athleten empfahl er Honigwasser zur Verbesserung ihrer Leistung bei den antiken olympischen Spielen. Jahrhunderte später bei Paracelsus war Honig ein wesentlicher Bestandteil dessen berühmter Heilrezepturen.

Geriet Honig als Heilmittel zwischenzeitlich fast in Vergessenheit, erfährt er in jüngster Zeit wieder zunehmend Beachtung. Sehr große Aufmerksamkeit von Wissenschaft und Forschung gilt aktuell dem neuseeländischen Manuka-Honig, vor allem im Hinblick auf seine Wirksamkeit bei der Bekämpfung von Infektionen. Manuka-Honig stammt von den Blüten des wilden Manukastrauchs (*Leptospermum scoparium*). Er ist ein entfernter Verwandter des australischen Teebaums und ein Überlebenskünstler par excellence. Die Fähigkeit von Manuka, auch unter den schwierigsten Bedingungen zu überleben, findet sich in den Teilen der außergewöhnlichen Pflanze wieder. Die Ureinwohner Neuseelands, die Maori, verwendeten seine Blätter zur Desinfektion, einen Aufguss von Rinde und Blättern für innerliche Anwendungen bei Entzündungen oder Magen-/Darmproblemen. Dem Honig des Manukastrauchs schrieben die Maori eine ganz besondere Heilkraft zu.

Den Bakterien keine Chance

Langjährige Studien von Professor Peter Molan an der neuseeländischen Waikato Universität zeigen die Überlegenheit bei der Wirksamkeit bestimmter Sorten von Manuka-Honig als natürliches Antibiotikum im Vergleich zu allen anderen Honigsorten. Neuere Studien aus Kanada und Australien – hier aus dem Labor der Universität Sydney vom Juni 2009 – belegen die Wirkung von Manuka-Honig sogar bei antibiotikaresistenten Bakterienstämmen (MRSA). Die wissenschaftlichen Ergebnisse sind vor allem bedeutend für die Behandlung stark infizierter und chronischer Wunden, aber auch für die Therapie unterschiedlichster innerlicher Erkrankungen wie zum Beispiel Magen- und Darmgeschwüre. Manuka-Honig bekämpft gefährliche Bakterien wie *Staphylococcus aureus*, gegen die Antibiotika machtlos sind. Aus diesem Grund erfährt Manuka-Honig zunehmend Akzeptanz als natürliches Antibiotikum und wird mittlerweile mit großem Erfolg in deutschen Kliniken und Arztpraxen eingesetzt. Eine maßgebliche Rolle spielt dabei auch die Tatsache, dass Bakterien gegenüber Manuka-Honig keine Resistenzen zu entwickeln scheinen.

„Das antibakterielle Prinzip“ von Manuka-Honig

Trotz intensiver Forschung konnte man die Frage nach dem entscheidenden Wirkstoff in diesem besonderen Honig lange Zeit nicht beantworten. Erst vor wenigen Jahren kam das Team um Professor Dr. Henle an der Technischen Universität Dresden dem Geheimnis von Manuka-Honig auf die Spur. In einer vergleichenden Studie identifizierte es den Wirkstoff Methylglyoxal, der nur in manchen Manuka-Honigen in ungewöhnlich hoher Konzentration vorkommt. Professor Henle bezeichnet Methylglyoxal als hauptverantwortlich für die konkurrenzlose Wirksamkeit und nennt es „das antibakterielle Prinzip von Manuka-Honig“. Denn je höher der Gehalt an Methylglyoxal, desto größer ist die antibakterielle Aktivität des Honigs.

Normale Honige, deren wesentlich schwächere antibakterielle Wirkung hauptsächlich auf Wasserstoffperoxyd beruht, enthalten eine nur unbedeutende Menge an Methylglyoxal. Zum Vergleich: reiner Manuka-Honig enthält bis zu 800 mg/kg des Wirkstoffs, normale andere Honige höchstens bis zu 20mg/kg.

Zuverlässig wirksam

Wie bei allen Naturprodukten spielen Faktoren wie Herkunft, Klima, Standort oder Lagerung eine wichtige Rolle bei der Qualität des Honigs. **Manuka ist also nicht gleich Manuka.** Nur ein Teil der geernteten Manuka-Honige kann die für die antibakterielle Wirksamkeit wesentliche Konzentration von mindestens 100mg Methylglyoxal pro Kilogramm Honig aufweisen.

MGO™ Manuka-Honige werden nach einem an der Universität Dresden entwickelten Verfahren auf ihren Gehalt an Methylglyoxal getestet und zertifiziert. Ein Honig mit dem Wert MGO™ 100+ enthält 100 mg des Wirkstoffs pro Kilogramm Honig, ein MGO™ 400+ dementsprechend 400 mg. Jede einzelne Charge des Honigs wird nach obigem Verfahren wissenschaftlich getestet und zertifiziert. Die Manuka Health Honige gibt es in vier MGO™ Stärken von 100, 250, 400 und 550mg pro Kilogramm. Manuka-Honig ist naturbelassen und frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen.

Genuss und Kraft

Honig hat wertvolle Zuckeranteile; der hohe Gehalt an Fructose (rund 40 Prozent) und an Traubenzucker (rund 30 Prozent) liefert dem Körper Energie und hält wichtige Körperfunktionen in Gang, verbessert dadurch die körperliche Kondition und unterstützt die Arbeit der Nervenzellen. Rund 120 Aromastoffe verleihen Honig seinen typischen Geschmack. Manuka-Honig schmeckt würzig-kräftig und wenig süß. Anders als normale Honige, die nicht über 40 Grad erhitzt werden dürfen, verliert Manuka-Honig seine Wirksamkeit auch nicht, wenn man ihn in heiße Getränke einrührt. Sein natürlich enthaltener Wirkstoff Methylglyoxal ist weitgehend hitzeunempfindlich. Aktiver MGO™ Manuka-Honig empfiehlt sich also bestens für die klassische „heiße Milch“ oder den wohltuend-lindernden Erkältungstee.

Als Brotaufstrich und als delikate Zutat in Salatdressings, Marinaden oder auch Cocktails eignet er sich wunderbar. Am allerbesten jedoch ist er pur, Löffel für Löffel!

Produktsteckbrief

MGO™ Manuka-Honige sind vielseitig einsetzbar, für die innerliche wie für die äußerliche Anwendung. Sie eignen sich hervorragend zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und der gezielten Abwehr von Infektionen. Sie sind erhältlich in den vier MGO™ Aktivitätsstufen 100+, 250+, 400+ und 550+.

Vorsicht: nur die wenigsten Manukahonige sind wirklich "aktiv" und wirksam.

MGO™ Manuka-Honige von Manuka Health New Zealand sind weltweit die einzigen Manuka-Honige, die direkt auf ihren natürlichen, "aktiven" Gehalt des Hauptwirkstoffs Methylglyoxal wissenschaftlich geprüft, zertifiziert und direkt im Ursprungsland Neuseeland original abgefüllt werden.

Weitere Informationen unter: www.manukahonig.org