



## Honig der Bienen

enthält 70 bis 80 Prozent Frucht- und Traubenzucker sowie Rohr- und Malz-zucker, verschiedene Fermente, eine Reihe wichtiger Mineralstoffe, die Vit-

amine A, B1, B2, B3, B5, B6, C und E sowie zahlreiche Aminosäuren. Der regelmäßige Verzehr von Bienenhonig tut sogar dem Herzen besonders gut.

„Weltweite medizinische Untersuchungen zeigen, dass Honig in der Lage ist, auch antibiotikaresistente Keime – wie zum Beispiel MRSA – erfolgreich zu bekämpfen.“

Prof. Prof. h. c. Matthias Kunth

# Süßes Genussmittel mit großer Heilkraft

**GESUNDHEIT:** Prof. Prof. h. c. Matthias Kunth aus Bayern über Bienenhonig und Propolis, die Wirkung und Einsatzbereiche sowie über die Unterschiede der Honige

**BOZEN.** Echter Bienenhonig schmeckt nicht nur gut, sondern tut auch gut. Dies bestätigt auch der bekannte Prof. Prof. h. c. Matthias Kunth aus Pfaffenhofen an der Ilm in Oberbayern. Im Interview spricht Deutschlands ohne Zweifel bekanntester Honigmediziner über die heilende Wirkung von Honig, Propolis & Co.



Prof. Prof. h. c. Matthias Kunth

### „Dolomiten“: Welche Inhaltsstoffe des Honigs sind für die Apitherapie von Bedeutung?

Matthias Kunth: Bienenhonig enthält wichtige Fermente wie beispielsweise die Invertase, Katalase oder das wichtige Enzym Glucoseoxidase. Die Glucoseoxidase spielt beispielsweise in der natürlichen Behandlung infizierter Wunden eine bedeutende Rolle. Sie kann unter Mitwirkung von Sauerstoff Traubenzucker in Gluconsäure und Wasserstoffperoxid umwandeln, die über hervorragende antibakterielle Eigenschaften verfügen können. Darüber hinaus machen bedeutende Mineralstoffe wie Eisen, Kupfer, Kalzium, Silizium, Zink, Phosphor, Magnesium oder Schwefel den Honig zu einem medizinischen Kraftpaket. Besonders sind die im Honig enthaltenen Inhibine hervorzuheben, welche über eine nachgewiesene antibiotische Wirkung verfügen.

### „D“: Welche Wirkungsbereiche hat Honig in der Medizin bzw. bei Erkrankungen und natürlich auch in der Vorbeugung?

Kunth: Der Honig hat beispielsweise eine wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege und des Verdauungstraktes. Und er kann bei bösartigen Tumorerkrankungen eine wertvolle medizinische Hilfe leisten. Insbesondere zur Unterstützung des

Immunsystems oder zur Förderung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems empfehlen wir seitens unserer Praxis den regelmäßigen Verzehr von Honig. Ganz besonders ist die medizinische Wirkung in der Therapie bakterieller Infektionen hervorzuheben. Weltweite medizinische Untersuchungen zeigen, dass Honig in der Lage ist, auch antibiotikaresistente Keime – wie zum Beispiel MRSA – erfolgreich zu bekämpfen.

### „D“: Gehen wir näher auf die Wirkung von Honig auf das Herz-Kreislauf-System ein: Welche Dosis braucht es regelmäßig, um beispielsweise in diesem Bereich vorzubeugen oder gar Krankheiten zu bekämpfen? Welche Krankheitsbilder können besonders gut mit Honig behandelt werden?

Kunth: Honig ist geradezu ein ideales und komplexes Gemisch für das Herz und die Blutgefäße. So kann beispielsweise der im Honig enthaltene Neurotransmitter Acetylcholin die Herzmuskelzellen stärken, einen überhöhten Blutdruck absenken oder die Durchblu-

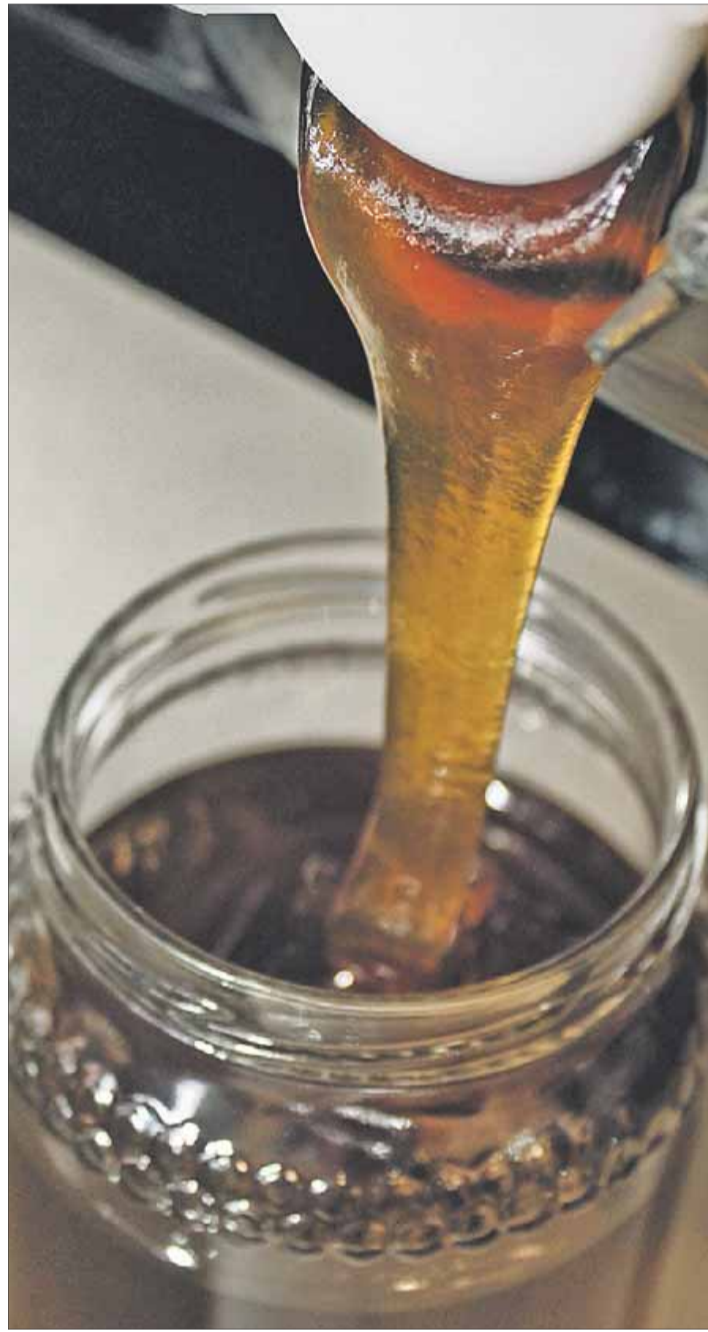
tung der Herzkranzgefäße unterstützen. Für eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion sollten täglich mindestens 2 Teelöffel Honig eingenommen werden. Idealerweise sollte zwischen Blüten- und Waldhonig abgewechselt werden.

### „D“: Ab welchem Alter macht es Sinn, Honig für medizinische Zwecke einzusetzen?

Kunth: Honig kann ab dem dritten Lebensjahr unbedenklich in angepasster Dosierung verabreicht werden. Dabei wird dem Kind 2 bis 3 Mal täglich ein gestrichener kleiner Teelöffel Honig mit warmem Wasser oder Kräutertee verabreicht. Gerade bei Husten oder Bauchschmerzen kann oftmals eine deutliche Besserung erreicht werden.

### „D“: Es gibt verschiedene Honigarten, z. B. Blütenhonig, Waldhonig und Kastanienhonig, um nur einige zu nennen: Haben eigentlich alle Arten dieselbe Wirkung in der Apitherapie?

Kunth: Diese Frage ist so komplex wie der Honig selbst. Eine Studie der University of California zeigt, dass Manuka-Honig über ein hohes Potential an entzündungshemmenden Eigenschaften verfügt. Wir sehen in unserer klinischen Erfahrung selbige Effekte für alle Waldhonige, insbesondere für Weißtannen-Honig. Andererseits beobachten wir in unserer langjährigen praktischen Anwendung von Honig, dass Blütenhonige hervorragende schleimlösende Wirkung zeigen und diese sich positiv auf die Gesundheit der Schleimhäute auswirken. Auch die Reinheit der Sorten spielt eine wichtige medizinische Rolle. So hat beispielsweise der Löwenzahn-Honig eine begünstigende Wirkung bei Erkrankungen der Leber oder Gallenblase.



Honig ist ein Wundermittel der Natur.

fm

### „D“: Sie raten, Propolis bei Tumorerkrankungen einzusetzen: Welche Erfolge sind beim Einsatz des sogenannten Bienenkittarzes zu erwarten?

Kunth: Wir raten je nach medizinischer Indikation und indivi-

dueller Diagnostik gegebenenfalls zu einer zusätzlichen Einnahme von hochdosierter Propolis. Das sogenannte Bienenkittarzes verfügt über eine selektive tumorhemmende Wirkung. Das heißt, dass nur

tumorerkrankte Zellen von der Propolis „in Angriff“ genommen werden. Gesunde Zellen werden innerhalb dieser Antikrebs-Mechanismen nicht angegriffen. Ein wirklich göttliches Wunderwerk der Natur. So sind es die Ester-Verbindungen der Kaffeesäure, kurz CAPE, welche Krebszellen zerstören können. Es gibt einen zytostatischen Effekt. Das Flavonoid Apigenin der Propolis ist hingegen in der Lage, die Teilung von Krebszellen zu verhindern, ebenfalls ein zytostatischer Effekt. Je nach medizinischer Indikation bzw. Diagnostik verordnen wir auch die Einnahme von Blütenpollen und/oder von Gelee Royal.

### „D“: Ein brisantes Thema sind in Südtirol immer wieder die Pestizide im Honig, aber nicht nur: Was sagen Sie dazu? Haben Honig und Propolis auch ihre natürliche Wirkung, wenn Pestizide enthalten sind, ihre Menge aber nicht die erlaubte Grenze überschreitet?

Kunth: Je näher der Honig oder die Propolis an umweltbelasteten Stellen gewonnen werden, umso stärker ist die Qualität der Bienenprodukte beeinträchtigt. Das bedeutet aber nicht, dass die Produkte deshalb keine gesundheitliche Wirkung entfalten können.

### „D“: Kann man sagen, dass Südtiroler Honig zu den besten Honigen für die Apitherapie gehört?

Kunth: Die Naturreinheit der höhergelegenen Alpenwiesen und die unberührten Wälder Südtirols sichern eine außerordentliche Qualität des Honigs und anderer Bienenprodukte für die Apitherapie.

Interview: Florian Mair

© Alle Rechte vorbehalten

Mehr Bilder auf [www.dolomiten.it](http://www.dolomiten.it)

Wir feiern **90 Jahre** Kirchenzeitung

Katholisches **Sonntagsblatt** lädt zum Vortrag

**GÖNN DIR ZEIT – ES IST DEIN LEBEN**

31. OKTOBER 2017  
20 UHR  
WALTHERHAUS  
IN BOZEN

MIT ABTPRIMAS  
EM. P. NOTKER WOLF OSB

**EINTRITT FREI**

In Zusammenarbeit mit dem **Südtiroler KULTURinstitut**

## Transitbelastung: „Nicht reden, sondern handeln“

BOZEN. Der Landtagsabgeordnete Sven Knoll (Südtiroler Freiheit) fordert Landeshauptmann Arno Kompatscher wegen der Transitbelastung und der Staus auf der Brennerautobahn zum Handeln auf. Während man in Nordtirol handle, wolle Kompatscher „wieder einmal erst alles bereden und zerreden“. Geredet wurde aber bereits genug, schreibt Knoll. „Es ist an der Zeit, dass auch in Südtirol die Gesundheit der Bevölkerung endlich vor die Interessen des Transitverkehrs gestellt wird.“ Die Transitbelastung auf der Brennerautobahn sei nicht mehr länger zumutbar. Die Verantwortlichen der Brennerautobahn sollten sich ein Beispiel an Nordtirol nehmen und Lkw nach Nationalfeiertagen und gleichzeitigen Fahrverboten danach nur in Kontingenten auf die Autobahn lassen. Damit könnte ein massiver Stau in Richtung Norden verhindert werden. Nordtirol lasse in der Früh nur 300 Lkw pro Stunde auf die Autobahn, betont Knoll.



## Protest bei SAD-Hauptsitz

Vor dem Hauptsitz der SAD haben gestern die Transportgewerkschaften FILT-CGIL, FIT SGB/CISL, UIL Trasporti, ASGB, Orsa Ferrovie und USB protestiert. Die Ge-

werkschaften hatten auch zu einem 24-stündigen Streik aufgerufen. Hauptgründe für den Streik und die Protestaktion seien die einseitige Aufkündigung der

Betriebsabkommen durch die SAD und der fehlende Wille, den Dialog mit den Gewerkschaften zu suchen, heißt es in einer Aussendung.

© Alle Rechte vorbehalten