## **Propolis** (altgriechisch πρό *pró* „vor“ und πόλις *pólis* „Beschützer oder Stadt“)



Der Name Propolis kommt aus dem Griechischen und bedeutet Beschützer der Stadt. Mit Stadt ist natürlich der Bienenstock gemeint.

Propolis ist eine harzhaltige Substanz, die von Bienen benutzt wird, um ihren Stock abzudichten und vor Krankheiten zu schützen.

Für die Bienen ist Propolis eine Art Allround-Medizin, mit der sie Krankheitserreger aller Art abtöten und die Gesundheit des Bienenvolkes fördern können.

So wie Propolis die Bienen gesund erhält, kann es auch uns Menschen helfen. Die Wirkstoffe des Propolis sind nämlich auch für die Heilung von menschlichen Krankheiten geeignet. Propolis enthält natürliche Antibiotika und zahlreiche verschiedene Substanzen, die Heilungsprozesse fördern können, beispielsweise Vitamine und Spurenelemente.



**Exkurs:** *Da dieInsekten in einem Bienenstock auf engem Raum bei etwa 35 °C und hoherLuftfeuchtigkeit zusammenleben, herrschen dort ideale Bedingungen für die Ausbreitung von Krankheiten. Deshalb dient Propolis den Bienen zum Abdichten von kleinen Öffnungen, Spalten und Ritzen sowie gleichzeitig dazu, in den Stock eingeschleppte oder vorhandene Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen in ihrer Entwicklung zu hemmen oder abzutöten. Hierzu werden verschiedene Oberflächen, wie beispielsweise das Innere der Wabenzellen für die Brut, mit einem hauchdünnen Propolisfilm überzogen. Im Bienenstock vorhandene, von den Bienen nicht entfernbare Fremdkörper oder Unrat werden ebenfalls mit diesem Stoff abgekapselt.*

Schon in der Antike war Propolis vielen Ärzten als wirksames Heilmittel bekannt. Als Wundheilmittel war es schon damals sehr beliebt, weil es Infektionen verhindern kann. Uns sind unter anderem von dem antiken Arzt Dioskurides und Plinius Anwendungsbeschreibungen des Propolis bekannt. Die alten Ägypter verwendeten es bei der Einbalsamierung.

In den letzten Jahrhunderten hat Propolis etwas an Bedeutung verloren, weil die Medizin mit ihren chemischen Medikamenten so große Erfolge feiern konnte. Doch inzwischen besinnen sich immer mehr Menschen auf die Naturheilkunde und so wird Propolis immer beliebter. Das haben wir vor allem dem dänischen Bienenzüchter K. Lund Aagaard zu verdanken, der das Propolis im 20. Jahrhundert wiederentdeckte.

Propolis wird von speziellen Bienen eingesammelt und zubereitet. Diese Bienen widmen sich ausschließlich der Propolis-Gewinnung. Die Propolis-Bienen verlassen zwischen 10 Uhr und 16 Uhr den Bienenstock, wenn es draußen warm genug ist, um Harze geschmeidig zu machen.

### Heil- und Wirkstoffe:

Propolis enthält eine große Anzahl verschiedener Inhaltstoffe. Im Laufe der Zeit werden immer mehr Inhaltstoffe bei Propolis entdeckt. Forscher sind noch lange nicht fertig mit der vollständigen Analyse der Propolis-Inhaltsstoffe. Propolis besteht aus über 300 chemischen Verbindungen, darunter Flavonoide, die für seine heilenden Eigenschaften verantwortlich sind.
Die Propolis-Inhaltstoffe hängen davon ab, aus welchem Ausgangsmaterial das jeweilige Propolis gewonnen wurde.
Die wichtigsten Inhaltstoffe der Propolis sind jedoch relativ ähnlich, auch bei unterschiedlicher Herkunft. Die nachfolgenden Listen sind aufgrund der Verschiedenheit jedoch unvollständig und enthalten nur ungefähre Werte.

**Propolis setzt sich in etwa folgendermaßen zusammen:**
50% Harze
30% Wachs
10% ätherische Öle

5% Pollen
3% organische Stoffe
2% Mineralstoffe

### Anwendung

Propolis ist ein vielseitiges Naturheilmittel mit entzündungshemmenden, antimikrobiellen und wundheilungsfördernden Eigenschaften, das aus dem Harz von Bienen hergestellt wird.

**Heilwirkungen von Propolis**

1. **Antimikrobielle Wirkung**: Propolis hat nachweislich eine wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Mikroben, einschließlich Bakterien und Pilzen. Dies macht es nützlich zur Bekämpfung von Infektionen und zur Unterstützung der Wundheilung.
2. **Entzündungshemmende Eigenschaften**: Propolis kann Entzündungen im Körper reduzieren, was bei Erkrankungen wie Arthritis oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen hilfreich sein kann.
3. **Wundheilung**: Traditionell wird Propolis zur Förderung der Wundheilung eingesetzt. Es kann die Bildung von neuem Gewebe unterstützen und die Heilung von Verletzungen beschleunigen.
4. **Stärkung des Immunsystems**: Regelmäßige Einnahme von Propolis kann das Immunsystem stärken und die allgemeine Gesundheit verbessern. Es wird oft zur Vorbeugung von Erkältungen und anderen Atemwegserkrankungen verwendet.
5. **Anwendung bei Hauterkrankungen**: Propolis wird zur Behandlung von Hautproblemen wie Akne, Ekzemen und Warzen eingesetzt. Es kann auch bei Zahnfleischentzündungen und anderen oralen Erkrankungen hilfreich sein.

Propolis ist in verschiedenen Formen erhältlich, darunter Tropfen, Tinkturen, Salben und Kapseln. Die Dosierung und Anwendung können je nach Produkt und gewünschtem Effekt variieren. Es wird empfohlen, bei der ersten Anwendung einen Allergietest durchzuführen, um mögliche Reaktionen zu vermeiden.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

**Literaturhinweis:**

https://heilen-mit-propolis.de/
https://www.bing.com/search?pc=W251&form=MOZLBR&q=heilwirkung+propolis
https://www.apotheken-umschau.de/therapie/kritisch-hinterfragt/propolis-das-wunder-der-bienen-848449.html
https://www.netdoktor.de/medikamente/propolis/
https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/propolis-id215218/
https://de.wikipedia.org/wiki/Propolis