

Aus Neuseeland stammt der Manuka-Honig, der sich durch seine einzigartig hohe antibakterielle Wirkung auszeichnet. Vorbeugend kann das kostbare Produkt der Natur zur Stärkung des Immunsystems eingenommen werden.

# Manuka-Honig

## Natürliche Stärkung der Abwehrkräfte



Ein auf der ganzen Welt sehr geschätztes Exportprodukt aus Neuseeland ist der Manuka-Honig. Er wird von Honigbienen aus dem Nektar der Blüten des wilden immergrünen Manuka-Strauchs (*Leptospermum scoparium*) erzeugt, der mit dem australischen Teebaum verwandt ist. Rund 1700 Tonnen Manuka-Honig werden jährlich hergestellt.

### Antibakterieller Inhaltsstoff MGO

Der kräftig und würzig schmeckende Honig enthält Stoffe, die ihm eine besondere Wirkung verleihen: «Manuka-Honig hat aufgrund seines Gehalts an Methylglyoxal (MGO) und anderen Inhaltsstoffen eine einzigartig hohe antibakterielle Wirksamkeit und wird für zahlreiche medizinische Anwendungen, zum Beispiel zur Unterstützung der

Wundheilung, eingesetzt», so die Technische Universität Dresden (TUD). Ein Wissenschaftler-Team um Lebensmittelchemiker Prof. Dr. Thomas Hernle von der TDU analysierte verschiedene Proben von Manuka-Honig; sie fanden bis zu 761 mg/kg MGO, das heisst, 100-mal mehr als in anderen Honigsorten. Einer Abschätzung zufolge enthalte ein Teelöffel eines hochwertigen Manuka-Honigs 15,6 mg Methylglyoxal, «wodurch cytostatisch und antibakteriell wirksame Konzentrationen zum Beispiel im Magen erreicht werden», so der RÖMPP, die umfangreichste und renommierteste Enzyklopädie zur Chemie. Neben dem Einsatz des Honigs zur Behandlung von Wunden und Entzündungen wird auch die medizinische Therapie von Magen- und Darm-

beschwerden diskutiert – zumal Behandlungen mit Manuka-Honig keine Resistenzen hervorzurufen scheinen.

### Mehr als nur ein Brotaufstrich

Da der echte Manuka-Honig sehr teuer ist, finden sich auf dem Markt viele nicht authentische «Manuka-Honige»; jährlich werden von ihnen 10 000 Tonnen verkauft. Doch der Genuss des exklusiven Naturprodukts lohnt sich. Verlangen Sie dabei das Original von ManukaHealth mit einer MGO+-Zertifizierung.

Prof. Hernle im Apotheken-Kurier: «Man kann einen Teelöffel Honig täglich prophylaktisch zur Stärkung des Immunsystems einnehmen. Er lässt sich aber auch einfach als gesundes Lebensmittel aufs Brot schmieren oder zum Süssen von heissen Getränken verwenden. Das schmälert seine Aktivität nicht, der Wirkstoff MGO ist hitzestabil.»

### Leser-Angebote

Beachten Sie unsere attraktiven Angebote des Manuka-Honigs auf den Seiten 42–43.

Zudem: Beim Kauf eines Manuka-Honigs können Sie das abgebildete Buch für 15.00 CHF statt für 28.50 CHF erwerben.

