

# Götternektar, Königinnensaft, Propolis & Co.: Hausmittel aus der Bienen-Apotheke

Text von Alexandra Schneider



Bienen – die kleinen brummigen Geschöpfe mit Pollenhöschen und Nektarrüssel begeistern mit ihrer erstaunlichen Lebensstrategie und kollektiven Intelligenz schon seit Jahrtausenden die Menschheit. Bei antiken Hochkulturen als Symbole der Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit vergöttert, gelten sie heute noch als Sinnbilder des unermüdbaren Fleißes und der Ordnung. Zugegeben, ein Bienenstock wirkt von außen betrachtet eher nüchtern. Blickt man jedoch hinter die Waben-Kulissen, so offenbart sich ein Superorganismus mit bis zu 80.000 emsigen Individuen, die nicht nur über eine perfekte Arbeitsteilung verfügen, sondern auch über eine der faszinierendsten Kommunikationsformen im gesamten Tierreich. So hat sich ihr hochkomplexes Staatensystem bereits seit über 40 Millionen Jahren bewährt.

Ihre sechseckigen Waben bauen sie so präzise, dass sogar große Gelehrte wie Galileo Galilei glaubten, sie würden über mathematische Fähigkeiten verfügen. Die Wabe wird in der Naturheilkunde auch gerne als „heilendes Sechseck“ interpretiert, da es genau sechs Bienenprodukte sind, welche uns die schwarz-braunen Workaholics zuteil werden lassen. Dazu gehören neben Honig und Pollen auch Bienenwachs, Gelée Royale, Propolis und sogar Bienengift.

Die uralte Heilkunst mit Bienenprodukten, auch Apitherapie (lateinisch „Apis“ = Biene) wurde erst in den letzten Jahren wieder entdeckt, denn der kritische Umgang mit den allgegenwärtigen Arzneimitteln

aus der Chemiefabrik schärfte den Blick auf altbewährte Heilmittel aus der Natur. Doch was hat es mit den sagenumwobenen Geheimnissen um Honig, Gelée Royale und Propolis wirklich auf sich? Dem bin ich nachgegangen und habe mich mit zwei Imkern unterhalten, die es wissen müssen: Imker Heinz Giegerich aus Großwallstadt und die Berufsimkerin Dorothea Heiser aus Lengfurt.

## Honig - Mrs. Biens goldener Götternektar

Wenn die Natur im Frühjahr in ihren schönsten Farben erstrahlt, herrscht wieder Hochbetrieb in der Einflugschneise des Bienenstockes. Das süße Buffet aus Pollen und Nektar und ist eröffnet! Bis zum fertigen Honig ist es jedoch noch ein langer Weg, denn die Bienen produzieren ihn aus Nektar oder Honigtau, die mit körpereigenen Enzymen angereichert werden. Die kleinsten Haustiere der Welt liefern uns nicht nur den köstlichen Brotaufstrich, sondern genießen auch als Produzenten von natürlichen Schönheits- und Heilmitteln größte Wertschätzung. Selbst der berühmteste Arzt der Weltgeschichte Hippokrates (466 bis 377 v. Chr.) schwor auf die heilende Kraft der Bienenprodukte und empfahl seinen Patienten Honig als Universalheilmittel. „Honig ist ein reines Naturprodukt und enthält neben Zucker viele wertvolle Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente“, erklärt der Imker Heinz Giegerich.

**Der „goldene Saft“ findet in der Naturheilkunde bei einer Vielzahl von Beschwerden seine Anwendung:**

**Gegenspieler bei Erkältungen:** Gerade zur kalten Jahreszeit sind wieder viele Schniefnasen unterwegs. Gegen „volle Nasen“ und Halsschmerzen hat sich Honig als altes Hausmittel bewährt. Durch die antimikrobielle Wirkung werden Bakterien im Mund und Rachenraum abgetötet und Infektionen der Atemwege gelindert. Am besten einen Löffel Honig langsam auf der Zunge zergehen lassen.

**Förderer der Wundheilung:** Der Honig tötet aber nicht nur Bakterien ab, sondern fördert durch seine antiseptische Wirkung das Zellwachstum bei der Wundheilung.

**Herzangelegenheit und Energiekick:** Honig wirkt auch antioxidativ und beugt als „Radikalfänger“ Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Der hohe Traubenzuckeranteil ist eine wahre Energiequelle und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

**Schönheitsextrakt:** Im Bio-Zeitalter schwimmt auch die Kosmetikindustrie verstärkt auf der grünen Welle mit, so ist Honig heute in unzähligen Pflegeprodukten enthalten. Das kommt nicht von ungefähr, denn seine pflegenden Substanzen ernähren die Haut und machen sie samtweich, geschmeidig und frisch. Durch seine antibakterielle Wirkung gilt er zudem als natürliche Waffe gegen Hautunreinheiten.

**Propolis** – die antibiotische Allzweckwaffe aus dem Bienenstock

Wer bei „Propolis“ an eine griechische Stadt denkt, liegt gar nicht so falsch: „Propolis“ heißt nämlich „Vor der Stadt“ und ist ein harzartiges Dichtungsmittel, welches häufig an Einfluglöchern der Bienenstöcke zu finden ist. Die pelzigen Insekten nutzen Propolis auch für den Innenausbau, denn die harzige Kittsubstanz weist Wasser ab und isoliert die Wärme. „Propolis besteht aus Wachs, Harz und bieneneigenen Fermenten. Bienen benutzen Propolis auch als natürliches Desinfektionsmittel, um sich vor Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen zu schützen. Ungeladene Gäste, wie Mäuse oder Schnecken werden kurzerhand „abgestochen“ und mit Propolis mumifiziert. So halten die Bienen ihren Stock sauber und hygienisch“, sagt Heinz Giegerich.

Propolis ist rein optisch nicht gerade für den „roten Teppich“ geeignet. Aber die rotbraunen Klumpen haben es im wahrsten Sinne des Wortes „in sich“: Sie enthalten viele wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Wachse, Pollen und ätherische Öle. Die antibiotische Wirkung wird vor allem auf den hohen Gehalt an Flavonoiden zurückgeführt. Zahlreiche medizinische Studien belegen inzwischen die gesundheitsfördernden Eigenschaften sowie die entzündungshemmende und wundheilende Wirkung.

**Propolis hat sich bei folgenden Beschwerden bewährt:**

**Äußerliche Anwendung:** Lippenherpes, Schürf- und Schnittwunden, leichten Brandwunden, Eitrige Abszesse und Hautunreinheiten, Schuppenflechten, Insektenstichen

**Innerliche Anwendung:** Infekte, Atemwegserkrankungen, Erkältungen, Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, Zahnfleischentzündungen

**Hinweis:** Bienenprodukte sind reine Naturprodukte, doch Vorsicht! Nicht alles, was aus der Natur kommt, ist auch automatisch ungefährlich. Bei schweren Krankheiten bzw. Infekten wird von einer „Selbstmedikation“ ausdrücklich abgeraten – hier ist auf jeden Fall ein Arzt aufzusuchen. Außerdem enthalten Propolis und andere Bienenprodukte einen hohen Pollenanteil und gelten daher als stark allergen.

**Gelée Royale** – Saft der Monarchinnen

Pollen und Honig stehen normalerweise auf dem Speiseplan des Bienenvolkes, doch damit sie gut wachsen und gedeihen bekommen sie in ihren ersten drei Lebenstagen eine ganz besondere „Baby-Nahrung“: Gelée Royale. Nur die Queen wird ihr ganzes Bienenleben lang mit Gelée Royale gefüttert und schafft es pro Tag auf bis zu 2.000 Eier, was fast ihrem eigenen Körpergewicht entspricht. Der in den Kopfdrüsen der Ammenbienen erzeugte nährstoffreiche Futtersaft ermöglicht das wundersame Wachstum und lange Leben der Bienenkönigin. Wen wundert es, dass auch der Mensch die sagenhaften Wirkungen von Gelée Royale schon sehr früh entdeckte.

In Deutschland gibt es nur wenige Imker, die auf die Gewinnung von Gelée Royale spezialisiert sind, denn die Erzeugung ist äußerst aufwändig und komplex. Mit etwa 25 EUR pro 10g muss man daher schon etwas tiefer in die Tasche greifen. Auf dem idyllischen Immenhof in Lengfurt traf ich auf die Imkermeisterin Dorothea Heiser – die einzige Berufsimkerin in Deutschland, die auf Gelée Royale spezialisiert ist.

Während der Schwarmzeit – von Ende April bis Mitte Juli wird der „Weichselfuttersaft“ gewonnen. „Zunächst wird die Königin mit einem Absperrgitter von einem Teil ihrem Gefolge getrennt und künstliche Königinnenzellen in den Bienenstaat eingebracht. In die winzigen Zellen werden dann in mühevoller Sisyphusarbeit kleine Bienenlarven gesetzt, die von den Ammenbienen mit Gelée Royale gefüttert werden. Nach etwa drei Tagen kann geerntet werden“, erklärt Dorothea Heiser.

Auf diese Weise werden pro Erntedurchgang 900 Königinnenzellen geschaffen – jede Zelle enthält etwa 0,3 Gramm Gelée Royale.

Das kostbare Sekret ist mit seinem säuerlichen Geschmack nicht unbedingt eine kulinarische Köstlichkeit, hat aber aufgrund seiner Wirkung den „royalen“ Namen allemal verdient.

**Es wird angewendet bei:**

**Wundheilung:** Antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung

**Haut- und Haarpflege:** Lindert Reizungen und Rötungen

**Nerven- und Gehirn:** Erhöhung der Gedächtnisleistung

**Beschwerden in den Wechseljahren, Impotenz**

„Natürlich durchatmen“ heißt es in der Februarausgabe 2012: Auch Bienenstockluft wird inzwischen zur Linderung von Beschwerden und Krankheiten eingesetzt und soll bei Bronchial- und Lungenerkrankungen helfen. Der Imker Heinz Giegerich hat hierzu ein spezielles Inhalationsgerät entwickelt. Sie dürfen gespannt sein!

**Imkerei Heinz Giegerich**  
Krokusstraße 1, 63868 Großwallstadt  
Telefon: 06022 / 22738

**Imkerei Heiser**  
Immenhof  
97855 Triefenstein / Lengfurt,  
Telefon: 09395 / 1407  
[www.heiserimkerei.de](http://www.heiserimkerei.de)



Mit Hilfe eines selbst konstruierten Gerätes saugt die Imkermeisterin das Gelée Royale aus den künstlichen Königinnen-„Gemächern“ ab

Zellen mit Gelée Royale