**Was ist Propolis?**

**das Vorwort**

Seit jeher bedient sich der Mensch für seine technischen wie medizinischen Errungenschaften des großen Vorbilds "Natur". So gäbe es keine Flugzeuge, wenn es keine Vögel gäbe, genauso wenig gäbe es Medikamente, wenn es keine heilenden Substanzen innerhalb der Natur gäbe.

Dass Letzteres nicht in selbiger Perfektion nachgeahmt werden kann, versteht sich von selbst - so entstehen Unmengen an Medikamenten, die weder in Puncto Wirksamkeit noch in Puncto Sicherheit dem Vorbild "Natur" das Wasser reichen können, oder um das Beispiel Technik wieder aufzunehmen, Flugzeuge stürzen schon mal ab, Vögel nicht…

Die Klügeren unter uns haben bereits begriffen, dass es - wenn irgendwo möglich - viele Vorteile bietet, direkt auf die Naturheilmittel zurückzugreifen, statt auf deren unausgegorenen Plagiate, und das Interesse für Naturheilmittel steigt innerhalb der Bevölkerung glücklicherweise stetig.

Nicht wegzudenken aus dem Heilmittel-Repertoire von "Mutter Natur" ist Apitherapie, ein eigenständiger Behandlungszweig innerhalb der alternativen Medizin mit Natursubstanzen, die die Bienen herstellen. Hierzu gehört neben Pollen, Honig, Gelee Royal und Bienengift vor allem Propolis.

Propolis ist ein Harz, dessen sich die Bienen bedienen, um in ihren warmen und daher für etliche Parasiten, von Bakterien über Viren und für Pilzbefall prädestinierten Bienenstöckern, diesen zu trotzen und sich selbst wie ihrem Nachwuchs sämtliche Krankheiten vom Leibe zu halten.


Foto ©Angelina Ströbel by <http://www.pixelio.de/>

Zu diesem Zwecke sammeln die Bienen Harz aus Baumknospen und verletzter Baumrinde (vorzugsweise aus Pappeln aber auch Birke, Kiefer, Fichte, Erle u.a. Baumarten kommen in Frage) und vermischen es im Bienenstock mit eigenen Fermenten, Blütenpollen und Wachs, um sterile und dichte, vor Regen, Hitze, Kälte und Wind geschützte Behausung für sich und ihre Nachkommen zu garantieren. Bei dieser selbst hergestellten Masse handelt es sich um das, was wir Menschen schließlich dann **"Propolis"** nennen. Vereinfacht kann man also sagen, die Bienen bedienen sich Pflanzenextrakte, die an sich bereits sehr gesund sind und optimieren die Wirkung, in dem sie diese mit eigenen Sekreten vermischen.

**Propolis - der Name**

Aus dem Griechischen übersetzt, bedeutet Propolis *"vor der Stadt"*, im Sinne von *"Schutz für die Stadt"*, wobei mit der Stadt natürlich der Bienenstock gemeint ist.

  **Propolis - die Geschichte**

Dabei ist Propolis für uns keine neue Entdeckung, denn die Nutzung dessen durch den Menschen zum Zwecke der eigenen Gesunderhaltung ist bis in die Antike bestens dokumentiert. So schwärmte bereits Hippokrates von der Wirkung von Propolis bei Geschwüren und Aristoteles empfahl Propolis bei Hauterkrankungen und eiternden Wunden.

Während die damaligen Ärzte es bereits damals zur Behandlung von Wunden, Quetschungen, Geschwüren und anderen Zwecken verwendeten, benutzten es die alten Ägypter bereits zum Zwecke der Einbalsamierung der Mumien. Beides war sehr clever, die antiseptischen und versiegelnden Eigenschaften des Propolis-Harzes erwiesen sich für beide Vorhaben als bestens geeignet, wie die heute noch guterhaltenen Mumien einwandfrei belegen.

Selbigen Mechanismus bedienen sich übrigens auch Bienen bei Eindringlingen wie z.B. Mäusen, die sie zwar totstechen, aber aus ihrem Stock nicht entfernen können. Diese überziehen den Leichnam des Eindringlings mit einem dichten Film aus Propolis und können so Verwesungsbakterien im eigenen Stock vorbeugen.

**Propolis - die Wiederentdeckung**

Vermeintlich positiv anmutender Aufstieg der Pharmaindustrie mit Patenten für Penicillin & Co. hat Propolis, aber auch andere Naturheilmittel aus den Köpfen der Ärzte und Therapeuten vertrieben. U.a. ist die Wiederentdeckung von Propolis einem dänischen Bienenzüchter namens Karl Lund Aagaard zu verdanken, dessen Experimente alle Aspekte um das Bienenvolk und den Bienenstock beinhalteten, entsprechend also auch Kittharz der Bienen, dem Propolis also.

Seine ersten Experimente bzgl. der gesundheitlichen Eigenschaften von Propolis unternahm er im Selbstversuch. Eine schlimme Halsentzündung einhergehend mit hohem Fieber bot sich hierzu bestens an und klang zum Erstaunen seiner Frau, die von Beruf Krankenschwester war, über Nacht bis auf eine noch leichte Halsrötung völlig ab.

Dies war der Anstoß für weitere Selbstversuche, die bald mit vergleichbar faszinierendem Ausgang folgten…

Die Erkenntnis, dass Propolis nicht nur den Bienen, sondern auch den Menschen auf dieselbe Art und Weise gegen zahlreiche Krankheiten helfen würde, lag nicht mehr fern. Diese Website hat sich exakt diesem Thema verschrieben.

**Wirkstoffe im Propolis**

 **Welche Wirkstoffe finden sich konkret im Propolis?**

Bis zum heutigen Tag konnten die Wissenschaftler eine Anzahl von ca. 200 Inhaltsstoffen im Propolis identifizieren.

Zunächst muss man unbedingt vorausschicken, dass es nicht DAS standarisierte Propolis gibt, vielmehr hängt dessen Zusammensetzung (damit auch die Wirksamkeit) stark von der Region (geographisch bedingte Eigenheiten von Pflanzen), in der die Bienen tätig wurden sowie der Jahreszeit ab. Die Wirksamkeit kann also von Propolis zu Propolis variieren.

**Material-Zusammensetzung von Propolis
 (ungefähre Werte)**

Größtenteils setzt sich Propolis aus den folgenden Einzelmaterialien zusammen: \*1

* 50% Harze
* 30% Wachs
* 10% ätherische Öle
* 5% Pollen
* 3% organische Stoffe
* 2% Mineralstoffe

**Wirkstoffe im Propolis**

Zu den Wirkstoffen in Propolis gehören Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle. Die Hauptwirkstoffe sind aber ohne Frage die Flavonoide, die den sekundären Pflanzenstoffen angehören. \*2

**Vitamine im Propolis**

Bis auf Vitamin K enthält Propolis so ziemlich alle Vitamine, die der menschliche Organismus benötigt, u.a. Vitamin A, B1, B3, C, E und Biotin

**Mineralien / Spurenelemente im Propolis**

Zu den Mineralen/Spurenelementen im Propolis zählen u.a.:

* Calcium
* Magnesium
* Eisen
* Mangan
* Zink
* Silicium
* Selen
* Vanadium
* Kupfer
* Chrom

Darüber hinaus kann Propolis mit zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen aufwarten, denen die moderne Wissenschaft seit jüngstem besonderen Stellenwert innerhalb unserer Gesundheit attestiert. Hierzu gehören u.a.:

* Flavonoide
* Flavone
* Ruthin
* Quercinin
* Pinobanksin
* Pinocembrin
* Halangin
* Apigenin
* Galangin

**Wirkung von Propolis**

**Wie und wogegen wirkt Propolis?**

Bevor wir die Einzelnen Krankheiten und Missstände durchleuchten, bei denen sich Propolis als Naturheilmittel bestens bewährt hat, ist es zunächst mal interessant zu erfahren, auf welche Art und Weise Propolis seine Wirkung entfaltet.

**Wirkungsweise von Propolis**

Auch im Falle von Propolis ist es die perfekte Komposition der Mutter Natur der einzelnen oben gelisteten Wirkstoffe, die wie Instrumente innerhalb eines Orchesters eine von menschlicher Hand nicht nachzuahmende Leistung erbringen, die von einfachen Halsschmerzen bis hin zu lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs heilsame Wirkung erzielen. Eine zentrale Rolle innerhalb dieses Geschehens, hier sind sich die Wissenschaftler einig, spielen die Flavonoide.

**Allgemeine Wirkung von Propolis:**

* Immunsystem stärkend / regulierend
* revitalisierend
* zellverjüngend
* antibakteriell
* antiviral
* antifungal (gegen Pilzwachstum)
* anästhesierend (schmerzstillend)
* antioxydativ (gegen freie Radikale)
* entgiftend (Schwermetalle z.B.)
* antikarzinogen (gegen Krebsentstehung)
* antiallergisch
* blutdruckregulierend

**Immunsystem aufbauende Wirkung von Propolis**

Bekanntlich steht und fällt unsere Gesundheit mit unserem Immunsystem. Verfügen wir über ein starkes Immunsystem weiß dieses, uns sämtliche Krankheitserreger, entartete Zellen und gar Allergene vom Leibe zu halten, man spricht dabei von Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ist unser Immunsystem nur kurze Zeit angeschlagen, verspüren wir dieses sofort, fühlen uns kränklich und geschwächt.

Die perfekt aufeinander abgestimmten Wirkstoffe in Form von Vitaminen, Spurenelementen, Flavonoiden verleihen unserem Immunsystem einen zuverlässigen Schutz.

Vor allem aber, dessen sind sich die Forscher einig, ist der ausgeprägte Immunschutz auf die Flavonoide im Propolis zurückzuführen. Diese aktivieren im Falle eines Angriffs durch Eindringlinge das Immunsystem und leiten Abwehrmechanismen ein. Des Weiteren vermag Propolis selbst gealterte Thymusdrüsen, die für die Produktion von Antikörpern zuständig sind, wieder zu aktivieren. Untersuchungen weisen auf eine immunregulierende Wirkung hin, je nach Bedarf wird das Immunsystem gestärkt oder ein überreiztes Immunsystem gedämpft und Entzündungen gehemmt.

**Revitalisierende Wirkung von Propolis**

In dem es in Stoffwechselprozesse eingreift und diese beschleunigt, ist Propolis geradezu dafür prädestiniert, älteren und kranken Menschen wieder Energie zu schenken, in dem es ihre Alters- oder krankheitsbedingte Stoffwechselprozesse wieder ankurbelt.

  **Zellverjüngende Wirkung von Propolis**

Propolis vermag nach Ansicht des Prof. Dr. E. Dörling die Zellverjüngung nicht nur signifikant zu beschleunigen, sondern gar zu verdoppeln! \*3

**Antibakterielle, antivirale und antifungale Wirkung von Propolis**

Im Gegensatz zu Antibiotika, so Penicillin & Co., die lediglich ein Dutzend von verschiedenen Bakterienstämmen zu eliminieren verstehen, nimmt sich Propolis sämtlicher Parasiten an, angefangen von Bakterien, über Viren und Pilze. Des Weiteren können diese Parasiten, im Gegensatz zur Sachlage bei Antibiotika, keine Resistenz gegen Propolis entwickeln, was Propolis zu einer ausgezeichneten und immer beliebteren Alternative zu den schädlichen Antibiotika macht.

**Schmerzlindernde Wirkung von Propolis**

Die in Propolis enthaltenen Flavonoide stellen natürliche Antagonisten (Gegenspieler) von Prostaglandinen dar, die bekanntlich eine ursächliche Rolle innerhalb des Schmerzgeschehens spielen. Dies zieht eine regelrechte anästhesierende Wirkung nach sich und stellt eine gesunde Alternative zu zahlreichen, häufig stark nebenwirkungsbehafteten Medikamenten der Schulmedizin dar.

**Antioxydative Wirkung von Propolis**

Eine Paradedisziplin von Propolis ist ohne Frage die Fähigkeit, freie Radikale abzufangen und uns vor deren Angriffen zu schützen. Freie Radikale entstehen durch Stoffwechselprozesse, Stress, Umweltbelastung, Medikamente u.a. und greifen jede unserer Körperzellen unzählige Male am Tag an, um diesen ein Elektron abzugreifen. Auf diese Weise aber wird unser Erbgut und unser Organismus nach und nach zerstört, wir erleiden schlimme Krankheiten und altern schneller. Propolis kann Untersuchungen zufolge unsere Zellen effektiver als Vitamin C und Vitamin E vor freien Radikalen schützen. \*4

Freie Radikale greifen unsere rund 60 Billionen Körperzellen rund 10 000 x am Tag an und schädigen diese nachhaltig. Dies führt nachweislich zu den folgenden Erkrankungen und Missständen.

**Krankheiten, die durch freie Radikale entstehen**

* Herzkreislauferkrankungen aufgrund von Arteriosklerose
* Krebs
* Diabetes
* Katarakte
* Arthritis
* Vorzeitige Alterung
* Alzheimer
* Pankreatitis
* Downsyndrom
* chronisches Müdigkeitssyndrom
* Schäden am ZNS (zentrales Nervensystem)
* Morbus Crohn
* uva.

Propolis enthält eine imposante Anzahl an Antioxidantien, biologisch wirksamen Substanzen, die unter Eigenaufopferung das fehlende Molekül an die gefräßigen Radikale abgeben und diese damit neutralisieren.

**Entgiftende Wirkung von Propolis**

Propolis ist in der Lage bestimmte Schwermetalle, z.B. Quecksilber, zu neutralisieren, in dem es diese aus den belasteten Organen löst und über das Blut abführt. Diesen Umstand haben wir auch in dem Fall vor allem den Bioflavonoiden zu verdanken, die neben zahlreichen anderen Aufgaben ebenfalls entgiftende Aufgaben im Organismus vollziehen. Propolis darf jedoch nicht als erstes Mittel der Wahl bei einer schweren Vergiftung angesehen werden. \*5

**Antikarzinogene Wirkung von Propolis**

Die antikarzinogene Wirkung von Propolis basiert auf mehreren Faktoren. Neben den antioxydativen, antiviralen und immunaufbauenden Eigenschaften verfügt Propolis über bis lang vier identifizierte Substanzen, die sich nachweislich direkt krebszellentötend und Krebswachstum hemmend herausstellen.

Zu diesen Wirkstoffen im Propolis zählen:

* Clerodanditerpenoide \*6
* Artepillin C \*7
* Benzofurane \*8
* CAPE

**Antiallergische Wirkung von Propolis**

Die antiallergische Wirkung von Propolis ist vor allem auf die darin enthaltenen Flavonoide zurückführbar. Bekanntlich entstehen Allergien aufgrund von Freisetzung von Histamin. Die Flavonoide im Propolis schützen die Mastzelle, die Histamin ausschüttet und dämmen deren Ausschüttung ein, verhindern so direkt die allergischen Reaktionen.

**Blutdruckregulierende Wirkung von Propolis**

Entsprechenden Studien\*9 zufolge, kann Propolis den Bluthochdruck signifikant senken.

**Spezifische Wirkung von Propolis bei
 Erkrankungen und Missständen**

Es erübrigt sich zu betonen, dass bei einer Substanz, die das Immunsystem stärkt, antibakteriell, antiviral und antifungal wirkt, des Weiteren freie Radikale erfolgreich bekämpft, entgiftet, unsere DNS schützt und Zellverjüngung vorantreibt man von einer schier unfassbaren Anzahl an Krankheiten und Missständen spricht, gegen die die besagte Substanz erfolgreich vorgeht.

Bei den nur beispielhaft genannten folgenden Erkrankungen und körperlichen Missständen erweist sich Propolis als Naturheilmittel als sehr hilfreich:

* Abszesse
* AIDS
* Allergien (Heuschnupfen)
* Altersbeschwerden (Anti-Aging)
* Immunschwäche
* Mandelentzündung
* Zahnfleischentzündung
* Zahnschmerzen
* Akne
* Bronchitis
* Herzkreislauferkrankungen
* Bluthochdruck
* Arteriosklerose
* hohes Cholesterin
* Herzrhythmusstörungen
* Asthma
* Erkältungen / rauer Hals
* Grippe
* Halsschmerzen
* Mittelohrentzündung
* Blasenentzündung
* Bindehautentzündung
* Gelenkentzündungen
* Borreliose
* Hautpilz
* Fußpilz
* Hühnerauge
* Gürtelrose
* Darmentzündungen
* Gastritis (Magenschleimhautentzündung)
* Zwölffingerdarmentzündung
* Darminfektionen
* Harnwegsinfektionen
* Hämorrhoiden
* Geschwüre
* Wechseljahrbeschwerden
* Schwermetallvergiftung
* Furunkel
* Hautekzeme
* Demenz / Gedächtnisschwäche
* Gürtelrose
* Psoriasis (Schuppenflechte)
* Schnittwunden
* Schürfwunden
* Quetschungen
* Sehnenscheidenentzündung
* Juckreiz
* Windeldermatitis
* Tuberkulose
* Herpes
* Neurodermitis
* Nesselsucht
* Warzen
* Hautverbrennung
* Sonnenbrand
* Tennisarm
* Durchblutungsstörungen
* Schaufensterkrankheit
* Raucherbein
* Menstruationsbeschwerden
* Infektionserkrankungen
* Nebenhöhlenentzündung
* Wundheilung
* Arthritis
* Rheuma u. aktivierte Athrose

**Wirkung von Propolis gegen Altersbeschwerden - Anti-Aging**

Die sicherlich aufsehenerregendste Fähigkeit von Propolis betreffend vom Anti-Aging-Effektes liegt in dessen Eigenschaft, die Zellverjüngung um das Doppelte beschleunigen zu können. \*10

Propolis erweist sich als ein potentes Mittel gegen sämtliche Altersbeschwerden. Angriffe von freien Radikalen sind es in erster Linie, die uns altern lassen. So vermuten Experten, dass der Mensch 120 Jahre alt werden könnte, wenn es ihm gelänge, sämtliche Angriffe von freien Radikalen abzuwenden. Propolis hat in zahlreichen Experimenten sehr effektive, antioxydative Fähigkeiten unter Beweis stellen können.

Zusätzlich baut unser Immunsystem mit fortschreitendem Alter stetig ab. Die immunstärkende Wirkung von Propolis kann also auch diesem Alterungsaspekt gerecht werden.

Propolis hat außerdem eine positive Auswirkung auf den Gedächtnisnachlass im Alter, kann also der Altersdemenz ebenfalls entgegenwirken.

**Wirkung von Propolis bei AIDS**

Bis zum heutigen Tage gilt AIDS als unheilbar. Umso mehr sollte man den Focus richten auf Naturheilmittel, die das Immunsystem dermaßen pushen, dass sie gegen AIDS überhaupt Wirksamkeit zeigen und den Krankheitsausbruch verzögern, evtl. sogar vermeiden können. Eine Studie von Harish et al. von 1997 gibt Anlass zur Hoffnung, in dem sie die Wirksamkeit von Propolis gegen HIV und AIDS unterstreicht.

**Wirkung von Propolis bei Allergien**

Zu den häufigsten Allergieformen zählen Pollenallergie (Heuschnupfen), Tierhaarallergie, Nahrungsmittelallergie, Insektenallergie sowie Hausstaubmilben-Allergie.

Die im Propolis zahlreich enthaltenen Flavonoide schützen nicht nur die Mastzellen, die für die Histamin Ausschüttung zuständig sind, sondern hemmen ebenfalls die Histamin Ausschüttung an sich.

Es gibt Berichte darüber, dass selbst extrem schwerste Allergiefälle bei Heuschnupfen beispielsweise nicht nur eine Linderung, sondern nach wiederholter Anwendung der Propolis-Behandlung eine komplette Heilung erfahren konnten und eine weitere Anwendung unnötig war. \*11

  **Wirkung von Propolis bei Grippe**

In allen Stadien und Stärken einer Grippe hat sich Propolis bewährt. Dessen ausgesprochene antivirale und zugleich immunstärkende Wirkung verfehlt hier keineswegs das Behandlungsziel!

**Propolis Wirkung bei Tennisarm**

Bei Tennisarm wirkt die Propolis Salbe, täglich mehrmals angewandt, wahre Wunder. Während der Anwendung ist der Betroffene Arm möglichst zu entlasten bzw. komplett ruhig zu stellen.

**Wirkung von Propolis bei Durchblutungsstörungen, Schaufensterkrankheit, Raucherbein**

Bei Durchblutungsstörungen bzw. Schaufensterkrankheit und Raucherbeinen hat sich die Anwendung der Propolis-Salbe sehr gut bewährt. Mehrmals am Tag, vor allem vor dem Schlafengehen die betroffenen Extremitäten kräftig einreiben.

**Wirkung von Propolis bei Hauterkrankungen, Akne, Gürtelrose, Herpes usw.**

Propolis in Form einer Salbe hat sich als geradezu hervorragend in der äußeren Anwendung von zahlreichen Hauterkrankungen herausgestellt, von Akne über Gürtelrose bis hin zu Herpes.

**Wirkung von Propolis bei Hämorrhoiden**

Bei Hämorrhoiden sollte die äußerliche Anwendung in Form einer Propolis-Salbe erfolgen. Hierzu wird der After von außen und von innen mehrmals täglich eingesalbt.

**Propolis Wirkung bei Rheuma / Arthritis**

Propolis hat bei Rheuma- bzw. Arthritis Patienten in Doppelblindstudien herausragende Wirkung erzielt und sollte äußerlich als Salbe angewandt werden. In einem Doppelblindversuch hat man 28 Rheumapatienten mit einer Propolis-Salbe bzw. einem Scheinpräparat behandelt. Diejenigen Rheumapatienten, die mit der Propolis-Salbe behandelt wurden, erfuhren *"eindrucksvolle Besserung innerhalb der ersten Woche"* \*12

Hierbei sollte man die betroffenen Gelenke 2-3 x täglich mit einem dünnen Film an Propolissalbe einreiben.

**Wirkung von Propolis bei aktivierter Arthrose**

In einer Versuchsreihe an Arthrose Patienten wurden >80% der mit Propolis-Salbe behandelten Patienten innerhalb einer Woche schmerzfrei. \*13

Übrigens sind [Glucosamin zusammen mit Chondroitin](http://www.chondroitin-glucosamin.net/) ein unverzichtbarer Partner innerhalb der Behandlung von Arthrose.

**Wirkung von Propolis bei Wechseljahrbeschwerden**

Bei Wechseljahrbeschwerden hat Propolis in einigen Versuchsreihen für erstaunlich gute Ergebnisse gesorgt. Dies ist auf die Stimulierung entscheidender Stoffwechselvorgänge durch Propolis zurückführbar. \*14

**Propolis Wirkung bei Infektionserkrankungen**

Bei Infektionen können verschiedene Parasiten eine primäre Rolle spielen, von Bakterien über Viren bis hin zu Pilzen. Da Propolis (im Gegensatz zu Antibiotika) es mit allen drei Parasitenformen erfolgreich aufzunehmen versteht, ist es geradezu dafür prädestiniert bei Infektionserkrankungen Anwendung zu finden.

**Propolis und dessen Wirkung bei der Wundheilung**

Die Bienen benutzen Propolis zum Abdichten und Desinfizieren ihres Bienenstocks. Nichts anderes benötigt eine Wunde, eine Desinfektion und so schnelle Heilung wie möglich.
Propolis fördert dabei die Arbeit der wundverschließenden Kollagene und verhindert die wundheilungsstörenden Einflüsse bestimmter Enzyme.

**Propolis und deren Anwendung**

Bekanntlich ist Vorbeugen stets besser als Heilen und so eignet sich Propolis ebenfalls als dauerhaftes Profilaxe-Mittel, um Krankheiten erst gar nicht auftreten zu lassen.

**Propolis-Tinktur, Zahnpasta, Mundwasser, Creme, Salbe**

In hochprozentigem Alkohol gelöst (bevorzugt 96%), eignen sich Propolis-Tinkturen sowohl für den innerlichen als auch äußerlichen Einsatz.

Creme und Salbe für den äußerlichen Bereich wie im Kapitel Wirkungsweise beschrieben.
Propolis-Zahnpasta enthält einen speziellen Extrakt namens Propolentum und findet Einsatz bei allen entzündlichen, bakteriellen und viralen Erkrankungen sowie Pilzen im Mundraum. Des Weiteren konnte in Studien der Nachweis erbracht werden, dass Propolis den Zahnschmelz stärkt. Auch hier also macht die Zahnpasta Sinn. Eine sehr gute Ergänzung bei selber Indikationen stellt das Propolis-Mundwasser dar. Dieses wird mehrmals am Tag je nach Beschwerdebild gespült (Mundraum) oder aber gegurgelt (um zusätzlich Rachen zu erreichen).

**Aufbewahrung von Propolis Produkten**

Propolis-Produkte sollten stets kühl und luftdicht gelagert werden, auf diese Weise ist die Haltbarkeit am besten gewährleistet (bei Propolis-Harz bis zu 5 Jahre, Haltbarkeitsdatum vom Hersteller bevorzugt beachten!)

**Nebenwirkungen von Propolis**

**Führt Propolis zu irgendwelchen Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen?**

Grundsätzlich sind keine Nebenwirkungen durch die Anwendung von Propolis, ob äußerlich oder innerlich, zu erwarten. In seltenen Fällen kann es zu Unverträglichkeiten oder allergischen Reaktionen kommen. In dem Fall ist sofortiges Absetzen ratsam und vor evtl. weiterer Einnahme ein erfahrener Arzt zu konsultieren.

**Studien, Forschung zu Propolis**

**Studien und Forschungsarbeiten zu Propolis**

Zahlreiche Studien aus aller Welt unterstreichen die oben im Menüpunkt "[Propolis-Wirkung](http://www.propolis-bienenharz.com/wirkung)" gelisteten positiven Mechanismen des Propolis gegen zahlreiche Erkrankungen und allerlei Gebrechen.

**Propolis als hilfreiches, natürliches Antiallergikum \*29**

Da Propolis auf natürliche Weise die Histamin Ausschüttung hemmt, wirkt es nebenwirkungsfrei sehr effektiv gegen Allergien aller Art.

**Patienten mit schwerem Heuschnupfen komplett geheilt**

An der Sorbonne-Universität (Paris) hat man Patienten, die in der Hauptsaison unter schwerem Heuschnupfen litten, mit 8 Propolis-Kapseln am Tag behandelt. Bereits nach erster Woche der regelmäßigen Einnahme waren die Patienten erstaunlicherweise beschwerdefrei, was bis zum Ende der Heuschnupfensaison anhalten sollte.

In den nächsten beiden Folgejahren wurden sie mit geringen Dosen Propolis nachbehandelt und waren seitdem geheilt. Eine weitere Behandlung in den Folgejahren war nicht mehr nötig. \*30

**Propolis schützt das Erbgut (DNS) vor Schäden**

Das Erbgut wird u.a. durch freie Radikale stetig geschädigt. Propolis konnte in Studien den Beweis erbringen, dass es das Erbgut vor Schädigung schützen kann. \*31

**Cholesterinsenkung mit Propolis in Studie erreicht**

Über vier Wochen hat man 45 Patienten mit hohem Cholesterin und hohem Bluthochdruck 3x täglich 1 Propolis-Kapsel verabreicht. Bei allen Patienten ist der Cholesterinspiegel deutlich gesenkt worden. \*32

**Propolis senkt in Studien den Bluthochdruck**

In einer bulgarischen Studie an 34 krankhaften Hypertonikern konnte der Bluthochdruck im Durchschnitt systolisch um 10-15mm Hg und diastolisch um 5-10mm Hg gesenkt werden, was als signifikant zu bezeichnen ist. \*33

**Propolis weist in Studien effizientes antivirales Potential auf**

In zahlreichen Studien wurde die antivirale Wirkung von Propolis unterstrichen, u.a. gegen die Herpes-Viren, Influenza und Adeno-Viren. \*34

**Propolis bei HIV und AIDS wirksam**

Studien konnten nachweisen, dass Propolis eine positive Wirkung sogar auf HIV und AIDS ausübt. \*35

 **Propolis senkt den Grippeausbruch auf 1/6 ab**

Innerhalb einer großangelegten Studie hat man die Wirkung von Propolis gegen die aggressiven Hongkong-Grippeviren getestet. Während 60% aus der Gruppe, die kein Propolis erhalten haben an der gefürchtete Grippe erkrankt sind, waren es in der Propolis-Gruppe lediglich 10%. \*36

**Propolis schützt das Vitamin C**

Vitamin C ist eines der wesentlichen Antioxidantien innerhalb des "antioxidativen Orchesters" außerdem stark am Kollagenaufbau beteiligt. In jeder einzelnen Sekunde schützt es unsere Zellen vor unzähligen Angriffen durch freie Radikale und geht dabei selbst zugrunde.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Propolis den Verbrauch von Vitamin C verringert, unabhängig von eigenen Antioxidantien, das es selbst anliefert, schützt es also zusätzlich das Vitamin C. \*37

  **Propolis stärkt den Zahnschmelz**

Propolis hat in Studien den Nachweis erbracht, dass es den Zahnschmelz signifikant stärken kann. \*38

**Poropolis weist in Bukarester Studie eine 90% ige Linderung bei Bronchitis auf**

Eine Langzeittherapie in einer Bukarester Spezialklinik ergab eine Besserung der Symptome bei Bronchitis von 90% \*39

**Propolis schützt unsere Leber vor Vergiftungen durch Alkohol und andere Substanzen**

In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Leberzellen unter Einnahme von Propolis vor Schäden, die durch Substanzen wie Alkohol, Allylalkohol, Galaktosamin u.a. entstehen, geschützt werden. \*40

**Propolis in Studien erfolgreich gegen Hauterkrankungen**

In zahlreichen Untersuchungen und Praxiserfahrungen konnte Propolis bei Hauterkrankungen wie Akne, Herpes oder Gürtelrose über die äußerliche Anwendung (Propolis-Salbe) erstaunliche Erfolge erzielen. \*41

**Propolis weist bessere antioxidative Eigenschaften als Vitamin C und E auf**

Basnet et al. konnte in Studien nachweisen, dass bestimmte Substanzen in Propolis höheres Potential aufweisen, unsere Zellen vor freien Radikalen zu schützen als Vitamin C und Vitamin E. \*42

**Propolis bei Krebs**

**Propolis in der alternativen und komplementären Krebsbehandlung**

Während Propolis vor allem aufgrund dessen antibakteriellen und antiallergischen Eigenschaften berühmt geworden ist, zeigt es grad in letzten Jahren weitere ungeahnte Potentiale, nämlich im Kampf gegen Krebs. So zeigt ebenfalls die Krebsforschung seit Neustem starkes Interesse an diesem Naturstoff der Bienen.

So scheint es, als verfüge Propolis über direkte krebszellentötende sowie Krebswachstum hemmende Eigenschaften.

**Verantwortlich hierfür sind die folgenden Wirkstoffe im Propolis:**

* Clerodanditerpenoide \*15
* Artepillin C \*16
* Benzofurane \*17
* CAPE (Kaffesäure-Phenethylester)

*"Wir konnten Substanzen isolieren, die spezifisch das Wachstum von Tumorzellen, in ihrem Wachstum stark behindern."*, so **Prof. Dr. Peter Reusch** von Ruhr-Universität Bochum. \*18

Wissenschaftlern der University of Chicago ist es im Tierversuch gelungen, mit Hilfe einer in Propolis natürlich vorkommenden Substanz namens Kaffeesäuren-Phynethylester (CAPE), eine Vermehrung des Prostatatumors zu unterbinden, wie das Magazin *"Cancer Prevention Reasearch"* berichtete. \*19

Schon in geringer Dosis hemme demnach CAPE die Profileration, also das Wachstum der bösartigen Zellen, in dem es die Nährstoffzufuhr zur Krebszelle unterdrückt, was sich bereits nach 6 Wochen in der Halbierung der Wachstumsrate der Tumorzellen bemerkbar macht. Darüber hinaus stellt CAPE die Zellkommunikation über entsprechende Zellverbindungen wieder her. \*20

Zu betonen ist, dass all diese Effekte weitestgehend selektiv erzielt werden, also begrenzt auf die Krebszellen, während die gesunden Zellen (anders als bei schulmedizinischer Krebsbehandlung) verschont werden. \*21

Es gibt Therapeutenberichte, denen nach Metastasen regelrecht eintrockneten und ihre Gefährlichkeit verloren. \*22

**Konkret wirkt Propolis wie folgt gegen Krebs:**

**Propolis leitet Apoptose
 (das Selbstmordprogramm der Krebszelle) ein**

Der im Propolis enthaltene Wirkstoff namens *Artepillin C* aktiviert innerhalb der Krebszelle den biologisch programmierten Zelltod, die s.g. Apoptose. \*23

**Propolis unterdrückt beim Tumor die Bildung neuer Blutgefäße**

Der gleiche Wirkstoff (Artepillin C) hemmt die Bildung neuer Blutgefäße im Tumor, was zum Aushungern dessen und damit zur Krebsschrumpfung führt.

**Propolis stärkt das Immunsystem**

Die Immunsystem stärkende Eigenschaft von Propolis, an dieser Stelle sind vor allem die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide & Co.) zu nennen, verschafft dem Organismus einen vorbeugenden und krebshemmenden Schutz.

**Wirkung von Propolis gegen Krebs als Antioxidans**

Freie Radikale können zur Mutation der Zelle und im Anschluss zur Krebsentstehung führen. Propolis hat sich als sehr wirkungsvolles Antioxidans herausgestellt und kann diesem Aspekt bereits gerecht werden.

**Antivirale Wirkung von Propolis bei Krebs**

Heute weiß man, dass die Entstehung bestimmter Krebsarten im Zusammenhang mit Viren steht. Da Propolis seine antivirale Wirkung entfaltet, entfaltet es in dem Fall eine krebsvorbeugende und krebshemmende Aktivität.

**Bei welchen Krebsarten wirkt Propolis?**

Aufgrund der umfassenden, mehr faktoriellen Wirkung, kann man davon ausgehen, dass sich Propolis bei zahlreichen Krebsarten bewährt, hierzu muss man weitere Forschung abwarten.

Nachweislich konnte Propolis (im Tierversuch) die folgenden Krebsarten verhindern: \*24

* Brustkrebs
* Darmkrebs
* Nierenkrebs
* Hautkrebs

**Propolis verstärkt die Wirkung von Chemotherapie und lindert die Nebenwirkungen**

Es gibt einige Untersuchungen, die besagen, dass die Kombination von Chemotherapeutika (mit Ausnahme von Bleomycin\*25) mit Propolis die Wirkung der Chemotherapeutika verstärkt und die Nebenwirkung schmälert. \*26 Hier kann u.a. das Propolis vor der von der Chemotherapie verursachten Herzmuskelschwäche schützen. \*27

**Propolis mindert Nebenwirkungen der Strahlentherapie**

Strahlentherapie induzierte, entzündliche Schwellungen können mit Propolis vermindert werden. \*28

<http://www.propolis-bienenharz.com>

\*1Eva Marbach, "Heilen mit Propolis", 2009, S. 12
\*2Burdock, 1998
\*3Prof. Dr.E.Dörling, Propolis Newsletter, Referate-Dienst Nr. 3, 1982
\*4Basnet et al. 1997
\*5Dirk Rohwedder / Prof. Havsteen, "Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist", 1987, S. 87/88
\*6Matsuno et. al 1995
\*7Matsuno et. al 1997
\*8Banskota et. al 2000
\*9Prof. Dr. V. Harnay. Propolis, Apimondia Verlag, 1975
\*10Prof. Dr.E.Dörling, Propolis Newsletter, Referate-Dienst Nr. 3, 1982
\*11Dirk Rohwedder / Prof. Havsteen, "Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist", 1987, S. 67
\*12Dirk Rohwedder / Prof. Havsteen, "Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist", 1987, S. 85
\*13Dirk Rohwedder / Prof. Havsteen, "Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist", 1987, S. 86
\*14Dirk Rohwedder / Prof. Havsteen, "Propolis, der Stoff aus dem Gesundheit ist", 1987, S. 89
\*15Matsuno et. al 1995
\*16Matsuno et. al 1997
\*17Banskota et. al 2000
\*18Prof. Dr. Peter Reusch von Ruhr-Universität Bochum, in vivo vom 13.11. 2007
\*19[May 2012; 5(5):788-97](http://cancerpreventionresearch.aacrjournals.org/content/5/5/788)
\*20Na et al. 2000
\*21Matsuno et. al 1997
\*22K.Olsen, Kreiszeitung Frederiksborg Amts Avis, 15.08.1973
\*23Su et. al 1995, Chiao et. al 1995, Jeng et. al 2000
\*24Huang et al. 1996, Mitamura et al. 1996, Kimoto et al. 1998, Kawabe et al. 2000, Rao et al. 1995
\*25Scheller et al. 1989
\*26Or Olli et al. 2005, 2006
\*27Chopra et al. 1995
\*28El-Ghazaly, Khayyal, 1995
\*29Pressekonferenz "Neue Aspekte zum Apitherapeutikum Propolis", Prof. B.Havsteen, Dr. H. Modrack, Dr.Galka, Hamburg 1985
\*30Prof. Dr. Chauvin, Paris. Propolis-Symposium in Budapest, 1980
\*31Montoro 2005
\*32Dr. Fan Chu, Referat auf dem Apitherapie-Symposium in Bukarest, 1980
\*33Prof. Dr. Harnay: "Propolis", Apimondia Verlag 1984
\*34Kujumgiev et al. 1999, Neychev et al. 1988, Levkofitz et al. 1997
\*35Harish et al. 1997
\*36Dr.I.Osmanagic: Report of the preventive properties of propolis against influenza, Sarajevo, 1976
\*37Sun et al. 2000
\*38Giamalia et al. 1999
\*39Prof. Dr. V. Harnay: "Propolis", Apimondia Verlag, 1975
\*40Gonzales et al. 1995, Rodriguez et al. 1997, Lin et al. 1997, Baznet et al. 1997
\*41Dr.F.K.Keiks: Application locale d´extrait de propolis dan le traitement du zona. Referat beim Apiterhape-Symposium in Jugoslawien, 1978
\*42Basnet et al. 1997