

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 9 . 0 5 . 2 0 1 6



Honig – Heilmittel oder Hokusfokus?

Die Deutschen sind mit 1,4 Kilogramm pro Jahr Weltspitze im Honigverzehr. Für 500 Gramm Honig müssen die Arbeitsbienen circa 40.000 Mal ausfliegen. Dabei legen sie eine Flugstrecke von rund 120.000 Kilometern zurück. Zu 80 Prozent besteht Honig aus Zucker – aus Glucose und Fruktose – sowie bis zu 20 Prozent aus Wasser. In geringen Mengen sind Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Diese Anteile haben jedoch für den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt des Menschen keine Bedeutung. Wissenschaftler und Forscher vermuten die Heilkraft des Honigs in anderen Bestandteilen, den Enzymen und bestimmten Inhaltsstoffen, die beim Umbau des Zuckers entstehen. Diese wirken antibakteriell. Damit soll der Honig keimfrei bleiben. Dabei gilt, je geringer der Wassergehalt, desto höher ist die antibakterielle Wirkung. Honig war schon in der Antike ein bekanntes Heilmittel.

Honig in der High-Tech-Version

Mittlerweile gibt es medizinischen Honig. Er wird mit Gammastrahlen völlig keimfrei gemacht und heilt Wunden dort, wo Antibiotika versagen. Das Besondere am medizinischen Honig ist: Er besteht aus zwei verschiedenen australischen und neuseeländischen Honigsorten. Gemeinsam bilden sie einen Cocktail hochwirksamer bakterientötender Substanzen: Wasserstoffperoxid und Methylglyoxal.

Parallel wirkt eine Art Osmose bei der Wundheilung, denn Honig entzieht der mit Bakterien besiedelten Wunde das Wasser. Dadurch können sich die Keime nicht mehr vermehren und sterben ab. Seit zwei Jahren lässt sich die Wirksamkeit des Honigs auch wissenschaftlich belegen.

In einer Studie mit insgesamt über 100 Patienten an neun deutschen medizinischen Zentren wurden chronische offene Wunden, die nur schwer verheilen, mit dem Honig behandelt und ihre Heilung analysiert. Professor Dr. Bahram Biglari, Chefarzt der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Ludwigshafen, war federführend an der Studie beteiligt. Dafür wurde eigens eine Datenbank mit einer speziellen Software entwickelt.

In der Praxis machen Prof. Biglari und sein Team schon viele Jahre gute Erfahrungen mit der Behandlung: „Unsere Vermutungen haben sich bestätigt, selbst große Wunden, die man vorher nur schwer in den Griff bekommen hat, heilen zuverlässig.“

Selbst gegen die in vielen Kliniken gefürchteten MRSA-Keime scheint mit dem Honig ein wirksames Mittel gefunden. MRSA heißt soviel wie Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus. Methicillin ist ein besonders gefürchtetes Bakterium, gegen das Antibi-

otika nicht mehr wirken. Gegen die Wirkstoffe im Honig bilden die Keime allerdings keine Resistenzen.

Dieser Umstand macht den medizinischen Honig weltweit interessant. Damit könnte vielen Patienten geholfen werden, bei denen Antibiotika bislang versagten.

Wirkungsvolle Bienenstiche

Ein Bienenstich kann tödlich sein, besonders für Menschen, die auf das Gift allergisch reagieren oder wenn die Biene in den Mund oder Halsraum sticht. Eine Honigbiene kann 0,1 Milligramm Gift verspritzen. Diese Menge reicht für starke allergische Reaktionen im menschlichen Körper: Hautrötungen, Schwellungen, Atemnot oder im schlimmsten Fall auch Atemstillstand und Herzversagen.

Das Gift besteht aus einer Mischung verschiedener Proteine und Enzyme, wie Melittin oder Phospholipase A2.

Doch genau diese Mixtur im Bienengift kann in geringer Dosis auch heilsam sein. Dazu muss sich der Patient allerdings freiwillig stechen lassen.

In Osteuropa und in Asien ist die Bienenstichtherapie weit verbreitet. Im Apitherapy-Hospital in Peking heilt Doktor Wang Menglin ebenfalls mit Bienenprodukten. Dazu gehört auch die Bienenstich-Therapie. Einer seiner Patienten ist Lui Borang. Obwohl er schreckliche Angst vor Bienenstichen hat, lässt er sich bereits zum fünften Mal auf die Therapie ein.

Der Familienvater stürzte vor fünf Jahren die Treppe herunter und verletzte sich zwei Halswirbel. Er wurde mehrfach operiert, Stahlplatten wurden in die Wirbelsäule eingesetzt, aber die Schmerzen blieben. Seit der Therapie spürt er erstmalig eine Besserung: „Meine Schmerzen sind bis zu 80 Prozent verschwunden, daher bin ich sehr zuversichtlich und will weiter machen, so lange, bis ich geheilt bin. Die Behandlung ist schmerzhaft, aber ich vertraue darauf und verspreche mir viel davon.“

Die Bienenstich-Behandlung hat in China eine lange Tradition. Inzwischen ist sie auch vom chinesischen Gesundheitsministerium als Therapie der Traditionellen Chinesischen Medizin anerkannt und wird bei sehr vielen Erkrankungen eingesetzt. Dr. Wang Menglin beschreibt seine Erfahrungen so: „Seit 1989 haben wir sie an 30 verschiedenen Erkrankungen in sieben verschiedenen funktionellen Systemen erprobt. Dazu gehören das Verdauungssystem und der Atmungsapparat, der Blutkreislauf, das Nervensystem, das Immunsystem, das endokrine System sowie der Bewegungsapparat. Innerhalb dieser sieben großen Funktionssysteme hat sich die Bienenstichtherapie bei Dutzenden von Krankheiten als effektiv erwiesen.“

In Deutschland allerdings ist die Bienenstichtherapie noch ein recht seltenes Heilverfahren, welches von Medizinern und Heilpraktikern mit apitherapeutischer Ausbildung angewandt wird. Auf Latein heißen die Bienen Apiformes und deshalb heißt derjenige, der mit Bienenprodukten heilt, Apitherapeut.

Was der Bienenstock bietet

Propolis ist eine harzige Substanz, mit der die Bienen ihren Stock gegen Krankheitskeime abdichten. Das Wort leitet sich von den griechischen Wörtern „pro“ = „für“ und „polis“ = „Stadt“ ab. Pro Flug sammelt eine Biene circa 10 Milligramm Propolis, die sie aus den Pflanzenknospen oder Baumborken mit ihren Mundwerkzeugen herausaugt. Vermischt mit ihren Sekreten entsteht eine Substanz, die sich aus circa 400 Einzelstoffen zusammensetzt, von denen die Hälfte erst erforscht ist. Propolis soll antivirale, antibakterielle und antiparasitäre Wirkung haben. Die medizinische Herstellung unterliegt in Deutschland dem Arzneimittelgesetz. Experimente im Labor haben diese Wirkung bestätigt. Dagegen wurden bislang kaum Studien am Menschen durchgeführt. In diesen

wenigen Studien zeigte sich, dass Propolis bei chronischen Scheidenentzündungen hilft, sowie gegen Warzen und Herpes erfolgreich wirkt.

Pollen aus den Blüten wird bereits während des Sammelns durch den Speichel der Bienen chemisch verändert. Aus einem Bienenvolk werden etwa 10 bis 20 Kilogramm Pollen gewonnen. Bislang gab es lediglich Empfehlungen von Imkern, Pollen zur Behandlung von Prostataerkrankungen einzusetzen. Japanische Wissenschaftler haben 2008 eine Studie erstellt, in der sie nachweisen konnten, dass Blütenpollen auch bei chronischer Prostatitis eingesetzt werden kann.

Allerdings ist die Studienlage noch zu uneindeutig, um konkrete medizinische Empfehlungen daraus abzuleiten.

Geleé Royale ist die Substanz, mit welcher die Honigbienen ihre Königinnen füttern. Diesem Gemisch werden viele positive Eigenschaften nachgesagt. Es soll die Entstehung gesunder Blutzellen fördern, das Immunsystem unterstützen, den Cholesterinspiegel senken und bei Krebserkrankungen helfen.

Allerdings ist die Studienlage auch hier sehr dünn. Die cholesterinsenkende Wirkung konnte in einer Studie an 50 Personen nicht bestätigt werden. Auch eine Studie zu Heuschnupfen bei Kindern konnte keine Wirkung mit Geleé Royale nachweisen.

Allerdings zeigten sich positive Zeichen für die Wirksamkeit bei Unfruchtbarkeit. In einem Versuch bei der Behandlung von kinderlosen Paaren war Geleé Royale zusammen mit Honig der Standardtherapie überlegen.

Kleinkinder bis zu einem Jahr und Säuglinge dürfen keinen Honig essen. Auch das Süßen von Tees und Milch ist tabu. Der Grund: Im Honig befinden sich Bakterien namens Clostridium. Diese produzieren ein Gift, das zu Muskel- und Atemlähmungen führen kann. Erst nach dem zwölften Lebensmonat ist die Darmflora eines Kindes voll entwickelt, danach können Sporen des Bakteriums vertragen werden.

Reinheitstest für Honig zum Selbstmachen

Normalerweise unterliegt der Honig, der in deutschen Supermärkten im Regal steht, strengen Auflagen und dem Reinheitsgebot der deutschen Honigverordnung. Honig sollte deshalb ein qualitativ hochwertiges Lebensmittel sein. Doch manchmal wird Honig trotzdem mit Wasser verdünnt oder mit Fremdzucker gestreckt.

Zwei einfache Tests, die man auch gut zu Hause durchführen kann, zeigen, ob der Honig verunreinigt ist.

1) Der Zuckertest

Normalerweise sind Fremdzucker im Honig nicht erlaubt, manchmal aber wird Zuckersirup, Palmzucker oder Rübenzucker dem Honig zugesetzt. Honig ist im Gegensatz zu den zugesetzten Zuckern nicht wasserlöslich. Um den Unterschied zu zeigen, nehme man zwei Gläser Wasser. In eines gibt man einen Löffel reinen Honig und in ein zweites Zuckersirup.

Nach kurzem Umrühren bleibt der Honig fest und das Wasser bleibt hell. Beim Zuckersirup löst sich der Zucker sofort auf und das Wasser färbt sich dunkel. Hätte man einen mit Sirup verunreinigten Honig, so entstünde auch eine gefärbte Lösung.

2) Der Wassertest

Nehmen Sie zwei neue Kerzen mit einem Baumwolldocht. Entfernen Sie das Wachs vom Docht und tauchen Sie diesen in Honig. Versuchen Sie nun die Kerze anzuzünden. Bei reinem Honig gelingt das sofort. Hat man aber einen verwässerten Honig, saugt sich der Baumwolldocht der Kerze voll Wasser und lässt sich erst nach einiger Zeit anzünden, dann nämlich, wenn das Wasser im Docht verdunstet ist.

Mit Hightech-Medizin gegen Diabetes

Tun Sie das Beste gegen Ihren hohen Blutzucker? Die Werte müssen unbedingt runter, denn sonst riskieren Sie schwere Gesundheitsschäden. Das Augenlicht geht verloren, die Füße werden taub, die Nieren hören auf zu arbeiten und es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall. All das lässt sich mit der richtigen Therapie vermeiden. Hauptsache Gesund zeigt die neuesten Ansätze der High-Tech-Medizin gegen die Volkskrankheit.

Jeder dreizehnte Deutsche ist von Diabetes betroffen. Es gibt hauptsächlich zwei Formen der Zuckerkrankheit: Beim so genannten Diabetes mellitus Typ 1 zerstört das körpereigene Abwehrsystem alle Zellen, die das lebenswichtige Insulin herstellen. Diese Attacke beginnt fast immer in Kindheit und Jugend. Nur etwa zehn Prozent aller Diabetiker fallen unter Typ 1. Die überwiegende Mehrheit entwickelt den so genannten Typ 2. Früher sagte man auch Alterszucker dazu, weil die Krankheit typischerweise ungefähr mit Beginn des Rentenalters diagnostiziert wurde. Das stimmt heutzutage nicht mehr. Viele haben bereits in jüngeren Jahren zu hohe Blutzuckerwerte.

Diabetes – der „leise“ Killer

Jörg Baltzuweit arbeitet in einer Speditionsfirma. An einem ganz normalen Arbeitstag bekommt er im Lager plötzlich keine Luft mehr: „Das war absolute Atemnot, man konnte keinen Schritt mehr machen, Schmerzen im Brustkorb, richtige Schmerzen und das Gefühl, sich übergeben zu müssen.“ Lebensgefahr! Notarzt! In der Klinik erhält er eine schlimme Diagnose. Fast alle Herzkranzgefäße sind verstopft. In einer 17-stündigen OP legen ihm die Ärzte fünf Bypässe und retten so sein Leben. Der Beinahe-Herzinfarkt ist vermutlich die Quittung für seinen lange vernachlässigten Diabetes. Jörg Baltzuweit hatte in den letzten Jahren nicht auf seine Ernährung geachtet, keinen Sport gemacht und auch das Blutzuckermessen nicht ernst genommen: „Ich hab immer gedacht, du kannst ja ausrechnen, was du gegessen hast, spritzen und dann reicht das. Ich wollte mich mit dem Zucker gar nicht beschäftigen.“ Diese Sorglosigkeit hätte ihn fast das Leben gekostet. Denn wenn der Zuckergehalt des Blutes dauerhaft zu hoch ist, führt das zu einer Verstopfung der Blutbahnen. Plaques lagern sich an den Innenwänden ab. Bilden sich dann noch Blutgerinnsel, verstopfen die Adern. Es kommt zum Herzinfarkt. Jörg Baltzuweit hat ein regelrechtes Aha-Erlebnis: „Ich habe nie im Leben gedacht, dass das eine mit dem anderen zusammenhängt. Man hat es vielleicht auch ein bisschen verdrängt.“ Nach der Bypass-Operation sagt er dem Diabetes den Kampf an. Die Folgeschäden eines dauerhaften zu hohen Zuckerwerts sind ihm jetzt bewusst. Er stellt die Ernährung um, isst mehr Gemüse und Eiweiß, dafür weniger Weißmehlprodukte und Süßes. Fünf Kilo hat er dadurch schon abgenommen. Außerdem versucht er, sich deutlich mehr zu bewegen und Sport zu machen. Herz, Augen und Füße lässt er regelmäßig auf Folgeschäden prüfen. Und mit der Blutzuckermessung nimmt er es jetzt ganz genau.

Jeder entscheidet mit, wie hoch sein Risiko für Diabetes Typ 2 ist. Was wir essen, wie viel wir wiegen und wie viel wir uns bewegen, spielen dabei eine entscheidende Rolle. Übergewicht und Bewegungsmangel gelten als Hauptauslöser für die Krankheit. Durch eine zu üppige Ernährung mit zu vielen Kohlenhydraten gerät der Zuckerstoffwechsel aus dem Lot. Das körpereigene Insulin ist zwar noch da, wirkt nicht mehr ausreichend. Die Folge ist, dass nicht genug Zucker aus dem Blut abgebaut wird. Der Arzt sagt Insulinresistenz dazu. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt! Diabetes lässt sich durch eine gesunde Lebensweise weit hinauszögern, manchmal sogar ganz vermeiden. Die beste Therapie ist, viel bewegen, abnehmen, mehr Vollkornprodukte essen, Fleisch und Wurst weglassen und nicht rauchen!

„Pinkelpille“ senkt den Zucker im Blut

Wenn gesunde Ernährung und Sport die Blutzuckerwerte nicht mehr ausreichend senken oder nicht schnell genug, muss der Arzt zum Rezeptblock greifen. Anfangs wird er keine Insulinspritzen aufschreiben, da die meisten Diabetiker mit Typ 2 noch selbst Insulin bilden. Es wirkt nur leider nicht optimal. In dem Fall setzen Mediziner zum Beispiel auf ein Medikament, das man vereinfacht gesagt als „Pinkelpille“ bezeichnen kann. Wie der Name schon sagt, scheiden wir durch diese Tabletten den überschüssigen Zucker mit dem Urin aus. Sehr angenehmer Nebeneffekt: Bei den Patienten purzeln die Pfunde. Keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Durch den vielen Zucker in Blase und Harnröhre steigt unter anderem das Risiko für Scheidenpilz und Harnwegsinfekte.

„Wochenspritze“ wirkt im Darm

Die „Wochenspritze“ ist ein weiteres sehr erfolgreiches Mittel zur Behandlung von Typ 2-Diabetes, wenn der Patient noch selbst Insulin produzieren kann. Sie enthält einen Wirkstoff, der dem Körper vorgaukelt, er sein ein spezielles Darmhormon. Der Organismus bekommt dadurch das Signal, er soll massiv Insulin produzieren. Parallel drosselt die Arznei andere Botenstoffe, die den Blutzuckerspiegel hochtreiben könnten. Zudem wird die Verdauung generell verlangsamt. Das Essen bleibt länger im Magen und die Kohlenhydrate werden ganz langsam verdaut. Auf diesen drei Wegen wird aber nicht nur der Blutzuckerspiegel effektiv gesenkt. Auch hier nehmen viele Patienten sehr gut damit ab. Zudem verschieben sich der Blutdruck, die Blutfette und die Entzündungswerte wieder in Richtung Normalbereich. Preis für den tollen Effekt: Vielen Patienten wird zu Beginn der Behandlung übel. Und leider muss man akzeptieren, dass der Wirkstoff nur als Spritze verabreicht werden kann, die man sich einmal pro Woche beim Arzt setzen lassen muss.

Neue Technik gegen lebensgefährlichen Unterzucker

Nicht nur hoher Blutzucker ist gefährlich, auch das Gegenteil, eine Unterzuckerung! Dazu kommt es bei Diabetikern meistens aus drei Gründen: nichts gegessen, mehr Sport getrieben oder abends ein Gläschen zu viel getrunken. Den Leuten wird schwindelig, sie werden bewusstlos und wenn keine Hilfe kommt, wird es lebensgefährlich. Verschiedene Hightech-Methoden können genau davor schützen. Es geht um Systeme, die den Blutzucker dauerhaft und kontinuierlich messen. Anders als bei der herkömmlichen Blutzuckerselbstmessung, die mehrmals am Tag den Pieks in den Finger, einen Tropfen Blut und einen Teststreifen erfordert. Die Zukunft sind so genannte CGMS. Die Abkürzung steht für das englische „Continuous Glucose Monitoring System“. Je nach Gerät wird der Blutzucker alle paar Sekunden bis hin zu einmal pro Minute festgestellt.

Insulinpumpe mit Notfallsensor

Wenn Dagmar Hädrich aus Berlin unterwegs war, fühlte sie sich oft plötzlich verwirrt, wie benebelt. Die Mitsechzigerin erinnert sich an eine schlimme Situationen: „Ich muss über die Straße gegangen sein und stand mit einmal vor einem Auto, was ich selbst aber gar nicht gemerkt habe. Erst als mich der Autofahrer ansprach und sagte, „Du bist doch noch viel zu jung zum Sterben“, da war mir mit einmal bewusst, irgendwas läuft hier schief und du brauchst Traubenzucker.“ Fast jede Woche erlitt die Diabetikerin blaue Flecken und Prellungen durch diese Zustände. Einmal sogar eine Gehirnerschütterung. Sie wendet sich an ihren Arzt, Dr. Wolfgang Kohn. Er erkennt sofort, Dagmar Hädrich schwebt in Lebensgefahr: „Diese bedrohlichen Zustände sind so, dass sie bis ins Koma führen können oder auch Herzrhythmusstörungen auslösen können, die bis zu Tod führen.“ Die Berlinerin leidet seit 30 Jahren an Diabetes Typ 1. Mit einer permanenten Insulinpumpe wird ihr deshalb das fehlende Insulin in regelmäßigen Abständen über einen Katheder in den Körper geleitet. Doch eines kann die Pumpe nicht. Sie

merkt nicht, wenn der Blutzucker zu tief abgesenkt wird, wenn der Zuckerspiegel gefährlich entgleist. Dr. Kohn hat eine Lösung für seine Patientin. Ein elektronisches Warnsystems, angeschlossen an ihre Insulinpumpe, soll ihr helfen. Ein Sender funkt die Blutzuckerwerte an die Pumpe. Sind die Werte zu niedrig, pumpt sie kein Insulin in das Blut. Und gleichzeitig gibt das Gerät in diesen Situationen Alarm. Dagmar Hädrich weiß nun: „Wenn das Gerät piept, dann ist der Blutzucker zu niedrig und dann nehme ich Traubenzucker zu mir.“ Seit zwei Jahren trägt sie unterdessen den Warnmelder. Der Verlauf ihrer Blutzuckerwerte ist seitdem ausgeglichen. Die Messungen zeigen keine schweren Unterzuckerungen mehr. Auch wenn Dagmar Hädrich vom Diabetes nicht geheilt werden kann - der Umgang mit der Krankheit ist für Sie nun wesentlich leichter geworden. Einziger Nachteil: Das System ist derzeit leider noch sehr teuer und gehört bis jetzt nicht zur Standardversorgung der Krankenkassen für Typ 1 Diabetiker.

Gäste im Studio

Dr. Kathrin Drynda, Diabetologin, Leipzig

PD Dr. Adrian Dragu, Schwerbrandverletzentzentrum Klinikum St. Georg Leipzig

Ralf Götze, Imker und Apitherapeut, Horba

Unsere Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 26.05.2016:

Grillen, Schwindel