



Manuka-Honig

Anwendungstipps

Informationen für medizinische Fachkräfte
und Angehörige der Heil- und Pflegeberufe



**Informationen für medizinische Fachkräfte
und Angehörige der Heil- und Pflegeberufe**



Täglich gehen bei uns Anrufe mit Fragen zur Anwendung von MGO™ Manuka-Honigen und Kombinationsprodukten mit Manuka ein. Im Folgenden möchten wir Ihnen grundlegende allgemeine Informationen, Erfahrungswerte sowie Beispiele und Tipps für die Anwendung dieser einzigartigen neuseeländischen Honige an die Hand geben.

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg,
Ihr Neuseelandhaus*



Mental Life

www.mentallife.lu

35, op der Heckmill
L- 6783 Grevenmacher
(G-D) du Luxembourg

Tel: +352-621212530

e.mail: info@mentallife.lu

Dipl. Ch. Mental Coach. Serge Clasen & Anne Friedrich
Bioenergetiker Extrasens (Abk. Biosens)
Bioenergetische Mediation & Alternative Genesung

Was ist „aktiver“ Manuka-Honig?

Manuka-Honig, gewonnen aus dem Blütennektar des wilden neuseeländischen Manukastrauchs, hat wie alle anderen Honige dieser Welt – abhängig von Jahreszeit, Standort und Spezifika der Pflanze – sehr unterschiedliche Qualitäten. Was diesen Honig allerdings von jedem anderen Honig dieser Welt unterscheidet und ihn zu einer Ausnahmeerscheinung macht, ist sein extrem hoher Gehalt an Methylglyoxal (MGO). MGO ist ein in Manuka-Honigen – in unterschiedlicher Konzentration – natürlich enthaltener Wirkstoff mit einem enormen antibakteriellen Wirkungspotenzial. Entdeckt wurde er vom Team von Prof. Dr. Thomas Henle an der TU Dresden.

Unser neuseeländischer Lieferant Manuka Health kooperiert mit den Dresdener Wissenschaftlern und trägt den Forschungsergebnissen mit der Einführung eines zuverlässigen Zertifizierungsstandards Rechnung: Der MGO-Wert gibt den Mindestgehalt von Methylglyoxal im jeweiligen Honig an. Zum Beispiel enthält ein Manuka-Honig mit der Bezeichnung MGO™100+ mindestens 100mg Methylglyoxal pro Kilogramm Honig, während der Wert MGO™400+ einer Mindestkonzentration von 400mg MGO pro kg entspricht – der stärkste, MGO™550+ mehr als 550mg.

Laut Prof. Henle hat ein Manuka-Honig erst ab einem MGO-Wert von 100+ eine „signifikante“ antibakterielle Wirksamkeit.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, MGO-Manuka innerlich und äußerlich für Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen. Ein weiterer Vorteil ist sein wissenschaftlich zuverlässig getesteter MGO-Wert in fünf verschiedenen Stärken: MGO™(30+), 100+, 250+ 400+ und 550+ – ideal für eine jeweils individuell abgestimmte Anwendung.

Allgemeines und Wissenswertes für die Anwendung

Der kleinste aktive Stärkegrad MGO™100+ empfiehlt sich für äußerliche Anwendungen sowie für die regelmäßige, tägliche Einnahme zur Stärkung der Abwehrkräfte. Letzteres gilt auch für un-



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

seren „Allrounder“ MGO™250+, der aufgrund seiner mittleren Stärke auch gut für eine kontinuierliche innerliche Anwendung geeignet ist. Die großen Stärken MGO™400+ und 550+ sollten generell für innerliche Anwendungen zum Einsatz kommen, speziell bei akuten und chronischen Infektionen wie Magen- oder Darmschleimhautentzündungen oder auch Magengeschwüren, die zumeist durch das Bakterium *Helicobacter pylori* ausgelöst werden.

Anwendungsergebnisse legen nahe, dass aktiver Manuka-Honig selektiv antimikrobiell wirkt, da er krankmachende Keime eliminiert, während er gleichzeitig die „guten“ Keime, die z.B. eine gesunde Mund- und Darmflora fördern, erhält und unterstützt.

Übrigens: Anders als alle anderen Blütenhonige kann aktiver Manuka-Honig auch in heiße Getränke eingerührt werden! Das antibakterielle MGO ist weitgehend hitzeunempfindlich und bleibt auch dann aktiv bzw. wirksam, wenn der Honig in heiße Getränke eingerührt wird.

Unser wichtigster Tipp: „Probieren Sie aus“!

Da es sich bei Manuka-Honig um ein naturbelassenes Lebensmittel und nicht um ein Arzneimittel handelt, stehen alle Türen offen, auszuprobieren, welche MGO-Stärke und wieviel davon jeweils am besten wirkt – ohne Risiken und Nebenwirkungen. Was die folgenden Anwendungsbeispiele angeht, denken Sie also bitte daran, dass die Menschen verschieden sind. Die jeweiligen Mengenangaben hier stellen Erfahrungswerte dar, die individuell angepasst werden sollten – für manche gilt mehr, für andere weniger.

„Natürlich“ gelten auch für MGO™ Manuka-Honige die gleichen Vorsichtsmaßnahmen bzw. Regeln wie für andere Honige und Bienenprodukte, z.B. für Allergiker und Diabetiker.

Bei Kleinkindern unter 12 Monaten wird generell von einer Einnahme von rohen Naturprodukten wie Honig abgeraten.



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

Beispiele für die innerliche Anwendung

Bei beginnenden Erkältungskrankheiten bzw. Infektionen mit Begleitscheinungen wie geröteter Rachen, Kratzen im Hals, Heiserkeit etc.

Die einfachste und wirksamste Methode ist die Einnahme pur: Mindestens 3x täglich einen Teelöffel voll Manuka MGO™250+ oder 400+ auf der Zunge zergehen lassen, so lang es geht im Mund behalten. Alternativ kann der Teelöffel Honig wie ein Eis langsam „geschleckt“ werden oder in kleiner Menge, auf mehrere Messerspitzen verteilt, eingenommen werden. Wichtig ist, dass der Honig den Rachen langsam passiert. Danach möglichst eine halbe Stunde nicht essen oder trinken, um die Wirkung nicht „wegzuspülen“ Den letzten Teelöffel nimmt man am besten direkt vor dem Schlafengehen ein. Sobald Besserung eintritt, reicht eine geringere Stärke aus, es sollte mindestens aber ein MGO™100+ sein.

Wirksam und lecker, vor allem bei Halsweh

Manuka-Honig in Ingwersud: Schälen Sie ein etwa 3 cm langes Stück einer frischen Ingwerknolle, schneiden das Fleisch in feine Scheibchen und erhitzen Sie sie auf kleiner Flamme in etwa einem halben Liter Wasser für die Dauer von mindestens 20 Minuten. Achten Sie darauf, den Sud nur sieden zu lassen, nicht zu kochen. Lassen Sie ihn auf Trinktemperatur abkühlen und rühren mindestens 1 Teelöffel Manuka-Honig MGO™ beliebiger Stärke ein. Ein leckerer, leicht scharfer Magen- und Rachenputzer, den man mehrmals am Tag trinken kann. Er wärmt innerlich auf und tut ganz besonders gut, wenn man fröstelnd aus der Nasskälte heimkommt.

Bei Schnupfen, verstopfter oder wunder Nase

Vor dem Schlafengehen die inneren Nasenwände reichlich mit Manuka-Honig (mindestens



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

MGO™100+) einstreichen und „belegen“ Der Honig verflüssigt sich, so dass er über Nacht weit-räumig wirken kann. Empfohlen auch bei Neigung zu Nebenhöhlenentzündungen ...

Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Chronisch Geplagte können dies sehr wahrscheinlich bestätigen: Herkömmliche Antibiotika sind bei Sinusitis erfahrungsgemäß weitgehend wirkungslos. Denn: Aufgrund ihrer Wirkungsweise (systemisch über die Blutbahn) gelangen die Wirkstoffe nicht zu den auf der Schleimhaut sitzenden Bakterien (meist Staphylokokkus aureus). Hinzu kommt, dass vor allem die Staphylokokkus aureus Bakterien Resistenzen gegen Antibiotika entwickelt haben (MRSA) – diese also machtlos sind. Forscher der Universität Ottawa fanden in einem Laborversuch heraus, dass aktiver Manuka-Honig im direkten Vergleich mit gängigen Antibiotika MRSA-Bakterien erfolgreich bekämpfen kann. Ebenso erstaunlich ist, dass die Bakterien auch nach wiederholtem Kontakt mit dem Honig keinerlei Resistenzen gegen den Honig entwickelten.

Um Sinusitis wirksam zu bekämpfen, empfiehlt sich eine Nasenspülung mit in warmem Wasser gelöstem MGO™100+ mithilfe einer handelsüblichen Nasendusche (oder die etwas schwierigere Prozedur durch Einziehen der Lösung aus einem Glas). Die Spülung bringt die mit den Bakterien besiedelten Schleimhäute der Nebenhöhle in direkten Kontakt mit der Honiglösung. Zuvor sollte jedoch die Nase ganz frei gemacht werden (ggf. mit einem Nasenspray), um die Flüssigkeit möglichst weit nach „oben“ zu transportieren.

Für diejenigen, die das Spülen mit Emser Sole/Salz (in der Apotheke erhältlich) bereits probiert haben und das leichte Brennen nicht fürchten, bietet sich eine Kombination von Manuka-Honig in Emser Salzlösung an (Wasser aufkochen, abkühlen lassen, Emser Salz und Manuka-Honig darin auflösen, erst handwarm einsetzen!). Die Konzentration der Emser Sole nach Angabe auf der Packung, den Manuka-Honig zunächst mit einer geringen Konzentration beginnen (etwa 1 Teel. MGO™100+ auf ca. 150ml) und dann selbst ausprobieren. Die Schwelle für unangenehmes Emp-



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

finden ist individuell verschieden – ein wenig brennen darf es aber schon! Unerfahrene werden merken, dass einige Anläufe nötig sind, um effektiv zu „arbeiten“ Nicht verzagen, es funktioniert und lohnt die Mühe!

Bitte achten Sie darauf, nach der Prozedur Ihren Kopf möglichst lange warm zu halten, führen Sie sie also am besten vor dem Schlafengehen durch. Gut ist, wenn die Nase kräftig zu laufen beginnt und dadurch in der Regel der unangenehme Kopfdruk (Kopfschmerzen) nachlässt. Schnäuzen Sie nur sehr vorsichtig aus!

Blasenerkältung und -entzündung

Auch hier kann die simple Lösung, Manuka-Honig pur zu essen, sehr effektiv sein: Detlef Mix, Heilpraktiker und Autor des Buches „Die Heilkraft des Honigs“ empfiehlt neben diversen Alternativen – darunter auch der Einsatz des neuseeländischen Propolis Liquid BIO 30™ oder der Propolis Tinktur (gleicher Inhalt, nur in Alkohol gelöst) – das Einnehmen einer größeren Menge Manuka-Honig pur mit mindestens MGO™100+ über den ganzen Tag verteilt (insgesamt ca. 100g).

Man kann den Honig aber auch in heilende Tees einrühren, da die Wirkung von Methylglyoxal durch Hitze nicht beeinträchtigt wird! Um die positive Wirkung der anderen im Honig enthaltenen Stoffe mit einzubeziehen empfiehlt es sich, das Getränk zuvor abkühlen zu lassen.

Als „ideal“ beschreibt Detlef Mix die Kombination der Einnahme von Manuka-Honig, Propolis, Blütenpollen und Gelée Royal. Weitere Hinweise zur gezielten und örtlichen Anwendung von Honig sind im Buch „Die Heilkraft des Honigs“ nachzulesen, das im Neuseelandhaus erhältlich ist. Als ebenso sehr hilfreich hat sich unser Teegetränk (Manukahonig mit Grüntee Extrakt) zum Auflösen in heißem Wasser gezeigt. Ein Glas dieses Getränks am Morgen ist nicht nur gut für Mund, Hals, Magen und Darm – durch den Weitertransport der Flüssigkeit in den Nieren- und Blasenbereich wirkt es auch dort entzündungshemmend und reizmindernd. Bei akuten Beschwerden hilft



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

oft eine „Spülung“ mit ungefähr 2 Litern dieses Getränkes über den Tag verteilt. Vorsicht bei der Menge: höchstens einen halben Teelöffel pro großer Tasse – der Extrakt hat intensiv-herben Grünteegeschmack! Ein Spritzer Zitronensaft mildert ihn. Rückmeldungen zeigen, dass regelmäßiges Trinken des Teegetränks sogar bei chronischen Blasenentzündungen und auch bei Entzündungen der Prostata bei vielen unserer Kunden zu guter Besserung verhilft.

Probleme des Magen-Darm-Trakts

Laborstudien der Waikato Universität in Neuseeland, vor allem aber aktuelle Forschungsergebnisse von Prof. Thomas Henle an der TU Dresden zeigen, dass der Einsatz von aktivem Manuka-Honig besonders bei einer Infektion mit *Helicobacter pylori*, dem Erreger des Magengeschwürs, Erfolg verspricht. In einer Simulation konnte Henle nachweisen, dass der antibakterielle Wirkstoff MGO im sauren Magenmilieu stabil bleibt und somit seine Aktivität nicht einbüßt. Erst im Verlauf der Darmpassage wird MGO in Milchsäure umgewandelt, sie ist wiederum für ihre guten Eigenschaften in Bezug auf die Darmflora bekannt.

Bei Magen- und Darmproblemen sollten die höheren MGOTM-Stärken wie 400+ und 550+ gewählt werden, etwa 3x täglich mindestens einen Teelöffel. Man kann sie aufgelöst in wenig warmem Wasser (1–2 Teelöffel, ggf. mehr) trinken oder pur sehr langsam genießen. Den Honig möglichst nüchtern (vor den Mahlzeiten) einnehmen und lange im Mund belassen (einspeicheln). Wenn Sie vor der Einnahme etwas essen oder trinken, wird der Honig verdünnt, was seine Wirkung möglicherweise mindert. Zusätzlich kann es helfen, wenn man sich nach der Einnahme hinlegt und ein wenig dreht, damit der Honig die Magenwand komplett benetzen kann (analog zur klassischen medizinischen Rollkur). Aus diesem Grund ist auch der letzte Honiglöffel abends vor dem Schlafengehen sinnvoll.

Die vom Neuseelandhaus angebotene Kombination von Manuka-Honig MGOTM250+ mit besänf-



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

tigender „ACTIValoe™“-Vera hat bei Magen- und Darmproblemen wohltuend-lindernde Wirkung (3x tgl. einen Teel. pur im Mund zergehen lassen).

Beispiele für die äußerliche Anwendung

Infizierte, schlecht heilende Wunden (z.B. offene Beine, Diabetisches Gangrän) und Druckgeschwüre (Dekubiti)

MGO™Manuka-Honig hat bereits eine kleine Erfolgsgeschichte hinter sich, was die Behandlung von eitrigem, schlecht heilenden Wunden und Druckgeschwüren angeht. Dr. Roland Zerm, Oberarzt der Diabetologie an der Klinik Havelhöhe in Berlin, dokumentierte das beeindruckende Behandlungsergebnis bei einem seiner Patienten mit Diabetischen Füßen in einer Fallbeschreibung. Zwei tiefe, stark infizierte Wunden an beiden Fersen des Patienten heilten unter der Wundbehandlung mit MGO™100+ innerhalb von etwa sieben Monaten ab (die Fallbeschreibung mit Photo schicken wir Ihnen gern zu).

MGO™100+ mit einem sauberen Spatel auf die jeweilige Stelle aufgetragen oder ggf. in Wundtaschen gelegt (etwa bei Druckgeschwüren), mit Kompresse abgedeckt, der abschließende Mullverband nicht zu fest darüber gelegt (möglichst ohne Druck auf die Wunde), entfaltet der aktive Manuka in der Regel bereits nach kurzer Zeit seine Wirkung: Durch Abfließen von Gewebsflüssigkeit – Honig zieht Wasser – wird die Wunde sauber, unangenehmer Geruch verschwindet, und die Wundheilung schreitet ebenso wie die Bildung neuen Gewebes voran. Manuka-Honig zeigt auch hier seine Kraft gegen antibiotikaresistente Keime. Stark eitrige Wunden sollten zuvor gereinigt und abgestorbenes Gewebe entfernt werden.



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

Bei kleinen Verletzungen wie Schnittwunden oder Verbrennungen, aber auch bei schmerzhaften Einrissen des Nagelbetts MGO™100+ einfach direkt auftragen und mit Pflaster oder kleinem Verband abdecken.

Achtung! Da Manuka wegen seines sauren pH-Wertes ein wenig brennen kann, empfiehlt es sich, immer mit der niedrigsten Konzentration MGO™100+ zu beginnen und die Stärke nach Verträglichkeit ggf. beliebig zu erhöhen. Wenn das Brennen auch nach längerer Zeit nicht nachlassen sollte, den Honigauftrag einfach abwaschen. Der Verband kann je nach Zustand länger als 24 Std. verbleiben, in der Regel ist ein täglicher Wechsel sinnvoll.

Pilzerkrankungen

Manuka-Honig wirkt hervorragend bei Pilzerkrankungen wie Hautpilz, vor allem bei innerlichem Befall durch z.B. Candida Albicans. Dieser ernährt sich zwar von Zucker, mag aber offenbar überhaupt kein Methylglyoxal!

Bei Nagelpilz ist Manuka-Öl, pur und über einen langen Zeitraum regelmäßig auf den Nagel aufgetragen, eine wirkungsvolle Alternative zu herkömmlichen Mitteln.

Bei Hautpilzbefall wird der Honig einfach aufgetragen und so lange wie möglich auf den betroffenen Hautpartien belassen. Das gilt übrigens auch beim Befall von Schleimhäuten, z.B. im Genitalbereich. Bei Frauen geht eine Pilzinfektion oft einher mit einem Harnwegsinfekt. Beiden kann man über Nacht mit einem honiggetränkten oder -bestrichenen Tampon entgegenwirken. Auch hier kann es zu leichtem Brennen kommen, der Erfolg aber stellt sich in der Regel bereits nach kurzer Zeit ein.

Bei Pilzbefall der Mund-, Magen- oder Darmschleimhaut erfolgt die Anwendung wie bei Problemen des Magen-Darm-Traktes (siehe Seite 8).



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

Augen(lid)infektionen

Selbst bei Augeninfektionen kann Manuka-Honig wertvolle Dienste leisten. Einen Manuka MGO™100+ mit einem Wattestäbchen am Abend vorsichtig auf dem unterem Augenlid auftragen, um einen Infekt der Augenlider oder der Hornhaut zu behandeln. Auch hier kann der dabei ggf. ins Auge geratene Honig, falls er brennen sollte, vorsichtig ausgewaschen werden.

Lippenherpes

Nach dem ersten Sonnenbad, vorzugsweise im Urlaub oder bei allgemeiner Abwehrschwäche, meldet sich oft der Herpes mit dem typischen Jucken/Prickeln am Lippenrand zurück. Tragen Sie unverzüglich aktiven Manuka-Honig auf die betreffende Stelle auf – je höher der MGO-Grad, desto besser! Frühzeitig aufgetragen, hilft er, den Ausbruch zu verhindern, bei bereits „blühender“ Lippe wirkt er lindernd, Feuchtigkeit spendend und sorgt für eine beschleunigte Heilung. Eine Mischung mit ein paar Tropfen Propolis Liquid oder Tinktur verstärkt die Wirkung um ein Vielfaches. Lesen Sie unten nach, warum Propolis eine ideale Ergänzung zu aktivem Manuka-Honig darstellt.

Propolis 25% BIO 30™ – Tinktur oder Liquid

(„BIO 30™“ bezeichnet den Anteil von Bioflavonoiden von 30%)

Propolis ist der Stoff, mit dem die Bienen ihr Volk gegen schädliche Einflüsse abschirmen. Dr. Hiroshi Maruta, der an der Universitätsklinik HH-Eppendorf die Behandlung von Neurofibromatose und Krebs erforschte, konnte CAPE (Kaffeensäurephenylethylester) als den Stoff isolieren, der die krebshemmenden Eigenschaften von Propolis begründet. Dabei setzte Dr. Maruta Propolis



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

Liquid 25% BIO 30™ ein. Neben CAPE tragen besonders die in diesem Produkt in hoher Konzentration enthaltenen Bioflavonoide (daher der Name „BIO 30™“) dazu bei, krebserzeugende Stoffe unschädlich zu machen. Propolis wirkt antibiotisch gegen Bakterien, aber auch gegen Pilze und Viren. Das macht es u.a. zu einem hervorragenden Mittel bei Lippenherpes. Zeitig angewendet, mindert es Heftigkeit und Dauer des Ausbruchs, Wiedererkrankungen sind seltener. Grund dafür ist nicht zuletzt die nachhaltige Stärkung des Immunsystems. Morgens und mittags je 5–10 Tropfen in einem Teelöffel Honig, abends evtl. 5–10 Tropfen unverdünnt einnehmen. Das Harz, das dabei ggf. an den Zähnen haften bleibt, wirkt über Nacht aktiv gegen Karies und Zahnfleischentzündungen. Pur bzw. in Salbenzubereitungen ist Propolis vor allem zur Behandlung von Warzen und Hautpilzkrankungen sehr empfehlenswert.

Manuka-Öl (100% naturrein aus eigener Abfüllung)

In seinem Buch „Manuka – Heilmittel der Maoris“ beschreibt Heilpraktiker Andreas Ende das erstaunliche Anwendungsspektrum des Öls aus Manukablättern, das sich bei Pilzinfektionen als besonders wirksam erweist.

Pur gibt man Manuka auf die betroffenen Stellen z.B. bei Schuppenflechte, Akne, Lippenherpes, Zahnfleischentzündungen, Warzen oder Nagel- und Fußpilz. Für andere Anwendungen mischt man einige Tropfen davon mit Trägerölen wie Mandel-, Jojoba, Avocado- oder Lavendelöl. Anders als die meisten Salbenaufträge wirkt Manuka-Öl auch bis tief in die unteren Hautschichten desinfizierend.



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

Die Verwendung von Manuka-Honig in der Kosmetik

Honigmasken

Besonders bei Hauterkrankungen, die mit entzündlichen Prozessen einhergehen, wie etwa Akne oder Neurodermitis, empfiehlt sich der Auftrag von Manuka-Honig mit einem hohem MGO-Gehalt pur als Maske oder auch als Mischung auf Lanolin- oder Olivenöl-Bienenwachs-basis (4 Teile Öl auf 1 Teil Wachs). Das Ergebnis ist eine saubere, geschmeidige Haut durch die reinigende, befeuchtende und ernährende Wirkung des Honigs. Für die regelmäßige Pflege und Regeneration einer normalen Haut genügt ein Manuka-Honig MGO™30+ – eine Mischung mit Rewarewa Honig, der hohe Konzentrationen an Antioxidantien enthält. Einfach auf die gereinigte Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen, zur verbesserten Aufnahme ggf. mit einem warmen, feuchten Tuch abdecken und etwa eine halbe Stunde oder länger einwirken lassen.

Die Kombination von Manuka-Honig MGO™250+ mit ACTIVAlloe™ eignet sich hervorragend für die Gesichtsmaske bei irritierter, trockener Haut oder nach dem Sonnenbad, denn das Aloe-konzentrat beruhigt die Haut und ist ein Feuchtigkeitsspender erster Güte.

Manuka-Honig MGO™100+ mit frischem Gelée Royal

Das Kraftelixier für die Bienenkönigin verschafft ihr ein extrem langes und sehr aktives Leben. Die kostbaren Inhaltstoffe des Gelée Royal entfalten auch beim Menschen ihre regenerierende und schützende Wirkung. Besonders in Zeiten hormoneller Umstellung, zur Stärkung des Immunsystems – vor allem in den Wechseljahren, in jugendlichen Wachstumsphasen, in der Genesungszeit und als Aufbaukur – kann der Körper dieses frische Kraftpaket sehr gut gebrauchen (2x täglich einen Teelöffel davon im Mund zergehen lassen). Dieses Produkt bitte unbedingt kühl und dunkel aufbewahren!



Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.