Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist eigentlich Propolis?

Mon, 09/07/2020 - 09:51

Honigbienen erzeugen nicht nur Honig, sondern auch das so genannte Bienenharz, die Propolis. Den Rohstoff dafür, das Harz, sammeln die Bienen von den Knospen und Wunden von Laubbäumen. Daneben enthält Propolis Wachse, ätherische Öle, Pollen, Mineralstoffe und bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe (vor allem Flavonoide) in unterschiedlicher Zusammensetzung.
Propolis wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze, hemmt Entzündungen und fördert die Wundheilung. Die Bienen verschließen damit kleine Öffnungen, Spalten und Ritzen und verwenden es auch gezielt als Antibiotikum: sie überziehen Oberflächen wie z.B. das Innere der Wabenzellen mit einer sehr dünnen Schicht Propolis, um in den Stock eingeschleppte Mikroorganismen abzutöten oder zu hemmen.
Imker und Imkerinnen gewinnen Propolis, indem sie im Bienenstock ein feinmaschiges Gitter anbringen. Die Bienen verkitten die störenden Zwischenräume, so dass zu einem späteren Zeitpunkt das Gitter entnommen und die Propolis geerntet werden kann.
Propolis wird für die Herstellung von Tinkturen, Salben, Mundwasser, Nasenspray, Lutschtabletten und Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. Kapseln) verwendet. Produkte zur äußerlichen Anwendung sollen Verletzungen, Irritationen und Entzündungen der Haut und Schleimhäute sowie rheumatische Beschwerden lindern. „Innerlich angewendet, als Nahrungsergänzungsmittel, soll Propolis angeblich das Immunsystem stärken und Atemwegsinfekten vorbeugen“, so Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Solche Produkte werden teilweise mit gesundheitsbezogenen Aussagen wie „stärkt die körpereigene Abwehr“ oder „wirkt gegen Müdigkeit“ beworben. „Rechtlich sind solche und ähnliche Werbeaussagen in der Europäischen Union aber nicht erlaubt, da die möglichen Gesundheitswirkungen von Propolis beim Menschen wissenschaftlich nicht ausreichend belegt sind“, betont die Ernährungsfachfrau.
Bei manchen Menschen kann Propolis eine allergische Reaktion auslösen. Personen, die auf Bienen- oder Wespenstiche allergisch reagieren, sowie schwangere und stillende Frauen sollten auf Produkte mit Propolis deshalb verzichten.