



Der robuste Manuka-
Strauch wächst auch
auf 1200 m Berghöhe.

Manuka-Honig

Mehr als nur Genuss

Neuseelands Manuka-Honig ist teuer und umstritten: 140 Euro und mehr pro Kilo – für die einen ein unverschämter hoher Preis für übertriebene Heilversprechen, für andere die große Hoffnung angesichts etwa von Wunden, die sich nicht schließen wollen. Man muss den kräftigen und eigenartigen Geschmack des Manuka-Honigs nicht mögen, um ihn dennoch hoch zu schätzen

Text und Fotos: **Karl-Heinz Behr**

Für die neuseeländische Imkerei ist Manuka ein Glücksfall. Die Südseemyrte *Leptospermum scoparium* ist eine Pionierpflanze, die in Bezug auf den Boden anspruchslos ist und klimatisch viel aushält. Als Strauch oder Baum ist sie im subtropischen Norden genauso zu finden wie auf der kühleren Südünsel mit ihren antarktischen Stürmen, auf Meereshöhe genauso wie auf 1200 Metern im Kaimanawa Forest. Ein Glücksfall war auch die Entdeckung ihrer antibakteriellen Aktivität durch den Biochemiker Peter Molan in den 80er-Jahren. Bis dahin wurde Manuka lediglich als Gestrüpp angesehen, das auf den Schafweiden oft störte.

UMF – ein Wert für die Einzigartigkeit

Doch dann änderte sich diese Einstellung: 1980 bemerkte Molan mit seinem Team, dass Manuka-Honig auch dann noch Bakterien in erheblichem Ausmaß abtöten kann, wenn er stark verdünnt oder gar erhitzt wurde. Eine plausible Erklärung gab es nicht. Klar war lediglich, dass diese Wirkung nicht auf den bekannten antibakteriellen Mechanismen von Honig wie etwa dem hohen Zuckergehalt oder dem Wasserstoffperoxid beruhen konnte. Und klar war auch, dass diesem Honig eine große medizinische Bedeutung zukommen könnte, wenn sich die Wirkung systematisch beschreiben ließe. Die Tests ergaben große Unterschiede in den Wirkungsgraden verschiedener Honige. Als Referenz diente schließlich das bekannte Antiseptikum Phenol und darauf beruht die heute gebräuchliche UMF-Skala für die sogenannte „nichtperoxidische Wirkung“. UMF 10+ hat mindestens die gleiche Wirkung wie eine 10%-Phenollösung. UMF 25+ entspricht mindestens einer 25%-Phenollösung. Es ist der höchste sicher gemessene Wert. UMF steht für „Unique Manuka Factor“, der Faktor, der den Manuka-Honig „einzigartig“ macht.

MGO – ein Wert für den Wirkstoff

2008 gelang dem Lebensmittelchemiker Thomas Henle und seinem Team an der TU Dresden dann endlich die Identifizierung dieses „Faktors der Einzigartigkeit“. Der relevante Wirkstoff heißt Methylglyoxal (MGO). Er kommt natürlicherweise auch in unserem Stoffwechsel vor. Im Manuka-Honig entsteht MGO erst in der Bienenwabe, indem Dihydroxyaceton, das in ungewöhnlich großer Menge in der Manukablüte vorkommt, Wasser entzogen wird. Während andere Honige zwischen ein und zwei Milligramm MGO pro Kilo enthalten, kommt Manuka-Honig leicht auf das Hundertfache.

Henle schlug dann auch eine andere Standardisierung vor, die dieser Neuentdeckung entsprechen sollte: MGO 100+ enthält mindestens 100 mg Methylglyoxal pro Kilo Honig. Ab diesem Wert hält Henle den Honig für antibakteriell wirksam. Neuseeländische Firmen nutzen diese inzwischen weit verbreitete Klassifizierung zur



Karl-Heinz Behr ist Fachjournalist und Diplompädagoge, seit 16 Jahren außerdem Hobby-Imker im Schwarzwald.

UMF & MGO: WAS SAGEN DIE WERTE?

- Beides sind gängige Qualitätskriterien für die Wirksamkeit von Manuka-Honig.
- Der UMF-Wert gibt an, wie hoch die antibakterielle Wirkung eines Manuka-Honigs im Vergleich zu einer phenolischen Lösung ist. Die Angaben reichen meist von 5+ bis über 20+.
- Der MGO-Wert gibt den tatsächlichen Gehalt des wirksamen Inhaltsstoffes Methylglyoxal in mg/kg an. Typische Werte reichen von 100+ mg/kg bis über 800+ mg/kg.

Vergleich der beiden Kennzeichnungen:

UMF-Wert	MGO-Wert in mg/kg
UMF 5+	83
UMF 10+	263
UMF 15+	514
UMF 20+	829
UMF 25+	1200



Bienenvölker mitten im manukaüberwachsenen Kaimanawa Forest. Dorthin gelangen sie mithilfe eines Helikopters.

Orientierung. Parallel wird der UMF-Standard weiterhin genutzt. Für den Heilpraktiker und Honigexperten Detlef Mix ist MGO 100+ für die meisten gesundheitlichen Anwendungen völlig ausreichend, was etwa UMF 6 entspricht.

Ist Manuka-Honig drin, wo Manuka-Honig draufsteht?

Um Wirkung und Preis zu erhöhen, ist die Versuchung groß, dem Manuka-Honig Methylglyoxal künstlich zuzusetzen. Gerüchte über Verfälschungen und darüber, dass wesentlich mehr Manuka-Honig weltweit angeboten werde, als in Neuseeland überhaupt geerntet wird, verunsichern Käufer. Zum Schutz der Imkereien und Händler hat das neuseeländische Landwirtschaftsministerium zusammen mit allen Beteiligten ein Prüfverfahren erarbeitet, das seit Februar 2018 in Kraft ist: Jede Honigcharge, die in den Export geht, ist in einem anerkannten Labor auf vier chemische Marker und Pollen-DNA zu überprüfen und die genaue Herkunft ist zu dokumentieren. Reinhard Kuhfuß, Gründer von Neuseelandhaus, dem wohl größten deutschen Importeur von Manuka-Honig, ist skeptisch: „Ob die Neuregelungen wirklich eine Verbesserung bewirken, möchte ich bezweifeln. Die Testkriterien sind recht kompliziert. MGO ist für uns nach wie vor der wichtigste Indikator. „Und“, so Kuhfuß weiter, „für den Import in Deutschland sind die Kriterien irrelevant. Da gilt die Honigverordnung.“

Selbst ausprobieren, was guttut

Honig kann viel mehr, als Tee süßen oder Halsschmerzen lindern. Bis zum Siegeszug der Antibiotika in den 50er-Jahren wusste man das auch bei uns. Nun scheinen antibiotikaresistente Keime ein zunehmendes Problem zu werden und Manuka-Honig könnte helfen, aus dieser Sackgasse herauszufinden. Klinikarzt Dr. Roland Zerm deutet das an, wenn er schreibt: „Honig wirkt auf eine Vielzahl von Mikroorganismen bakterizid, antiviral bzw. fungizid. Dazu zählen annähernd alle klinisch relevanten Keime, inklusive multiresistente Keime wie MRSA und ESBL“, und er zählt 67 Erreger auf, für die eine Empfindlichkeit auf Honig bereits nachgewiesen wurde. Eine weitere Erforschung gerade der unterschiedlichen Wirkung verschiedener Honigarten hält der Mediziner für dringend erforderlich.

Was einem guttut, kann man auch einfach selbst ausprobieren. Detlef Mix beschreibt in seinem Buch „Gesund mit Honig“ viele äußere und innere Anwendungsmöglichkeiten: von Abszess, Akne, Allergien bis Verbrennungen, Wunden, Zahnfleischentzündung und Zwölffingerdarmgeschwür. Aber er empfiehlt auch, „bei ernsten, gesundheitlichen Problemen die Therapie mit einem Arzt oder Heilpraktiker abzustimmen. Meine Informationen können Sie getrost dazu verwenden, Ihren Arzt davon zu überzeugen, es einmal mit der Anwendung von Manuka-Honig zu probieren – möglichst schon in einem frühen Krankheitsstadium, nicht erst als letztes Mittel.“



Blick über einen Meeresarm nach Pataua in Northland. Die sonnige Region ist für ihren Manuka-Honig bekannt.

MEINUNGEN ZU MANUKA

Beeindruckendes Multitalent

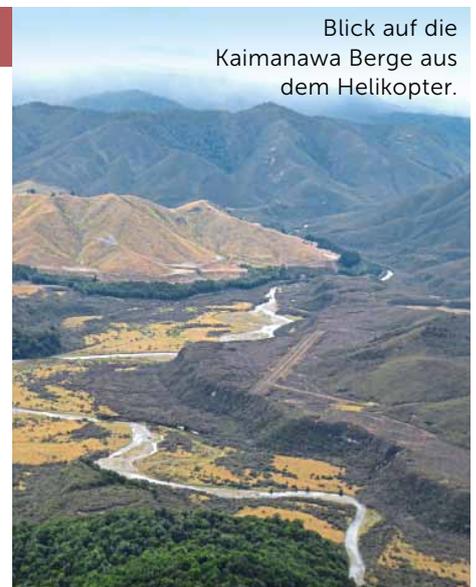
Manuka-Honig verblüffe ihn immer wieder durch seine Vielseitigkeit, erklärt Detlef Mix. Er hat sich mit seinem Buch „Gesund mit Honig“ einen Namen als Experte für die medizinische Verwendung von Honig gemacht. In einem weiteren Buch widmet sich Mix ausschließlich dem Manuka-Honig. „Er ist für den ersten Einsatz bei infizierten Wunden, auch bei antibiotikaresistenten Keimen, einfach unschlagbar.“ Mix berichtet von guten Erfolgen etwa bei Schleimhautentzündungen in Nase und Nasennebenhöhlen. „Manuka-Honig: Ein Naturprodukt mit außergewöhnlicher Heilkraft“ wurde im vergangenen Jahr neu aufgelegt.

Dr. Roland Zerm, Arzt an der anthroposophischen Klinik Havelhöhe, Berlin, bestätigt die Behandlung chronischer Wunden: „Tatsächlich benutzen wir nach Absprache mit dem Patienten häufig Manuka-Honig MGO100, den Speisehonig, mit gutem Erfolg. Komplikationen habe ich in all den Jahren trotz zahlreicher Anwendungen nicht gesehen.“ Austra-

lische Forscher um Professor Liz Harry machten die erstaunliche Entdeckung, dass Manuka-Honig selbst bei antibiotikaresistenten Keimen wirksam bleibt und möglicherweise bereits resistente Keime wieder empfänglich für Antibiotika werden. Mix zitiert Liz Harry: „Mit der Existenz von Bakterien, die gegen alle verfügbaren Antibiotika resistent sind, und der Nichtexistenz neuer Antibiotika auf dem Markt, sollte Manuka-Honig das Mittel der ersten Wahl sein.“

Man kann das auch anders sehen

„Meines Erachtens ist der Hype um Manuka-Honig unberechtigt“, schreibt Professor Karsten Münstedt, Gynäkologe und Imker. „Studien haben gezeigt, dass Manuka-Honig das gesunde Gewebe schädigt. Das zeigt sich in den Studien zu Schleimhautentzündungen unter Strahlentherapie.“ Die Ärztin Dr. Angela Sänger bestätigt dies in ihrer Doktorarbeit von 2016, „[...] Gerade bei Diabetikern führen die zelltoxischen Wirkungen des Methylglyoxals [...] zu



Blick auf die Kaimanawa Berge aus dem Helikopter.

Heilungsverzögerungen und Aufrechterhaltung einer chronischen Entzündung“ und fördere Polyneuropathie, die schmerzhafteste Erkrankung des Nervensystems. Aber Karsten Münstedt fügt auch an: „Auch ich verwende Manuka-Honig in der Klinik. Das liegt aber nur daran, dass Surgihoney (medizinisch zugelassener Honig) hier nicht so einfach verfügbar ist.“