

Häufig gestellte Fragen

Kann man den Manuka Honig erhitzen?

Es wird grundsätzlich nicht empfohlen, Honig über 40 °C zu erhitzen. Der Hauptwirkstoff in konventionellen Honig ist das Wasserstoffperoxyd. Dieses beginnt sich ab dieser Grenztemperatur zu zersetzen. Der Vorteil von erhitztem Honig ist jedoch, dass er flüssiger wird. Er mischt sich dann einfach besser mit Tees und Aufgüssen und setzt sich nicht am Boden ab. Beim Manuka-Honig besteht die Gefahr des Verlusts vom hauptsächlichen Wirkstoff nicht. Methylglyoxal ist um einiges stabiler als die anderen Inhaltsstoffe. Jedoch ist das Einrühren von Manuka Honig in kochendem oder sehr heißem Wasser nicht empfohlen. Es sollte wenigstens auf 70 °C abgekühlt haben.

Wie oft sollte man Manuka Honig einnehmen?

Die Häufigkeit der Einnahme hängt vom Gesundheitszustand ab. Ist man gerade nicht akut erkrankt, kann ein Teelöffel Manuka-Honig am Tag helfen, Wohlbefinden und Immunabwehr zu stärken. Im Krankheitsfall hängt es stark davon ab, wie und woran man gerade erkrankt ist. Äußerliche Anwendungen sollten mehrmals täglich wiederholt bzw. gewechselt werden. Bei innerlichen Beschwerden ist sind 2-3 [Einnahmen](#) am Tag empfohlen.

Kann man Manuka Honig bei Fructoseintoleranz einnehmen?

Fructose ist Fruchtzucker, also hoch konzentrierter Traubenzucker. Davon hat Manuka Honig leider jede Menge. Menschen, die an Fruktose-Intoleranz leiden sollten daher lieber nach einem alternativen Heilmittel suchen, als mit Manuka-Honig zu experimentieren. Ihre Symptome werden sich mit seiner Einnahme mit Sicherheit verstärken.

Ist Manuka Honig vegan?

Manuka Honig ist ein normaler Honig und damit ein tierisches Produkt. Was als vegan gilt und was nicht, darüber gibt es keine klare Definition. Die Tierschutzorganisation PETA bezeichnet Honig generell als „nicht veganes Produkt“. Es wird definitiv den Bienen weg genommen und durch Zuckerwasser ersetzt. Dem Gedeihen der Bienenstämme tut dies keinen Abbruch. Wer es aber genau nehmen will, für den ist Manuka Honig mit Sicherheit nicht vegan.

Man sollte bei der Debatte aber auch die andere Seite betrachten: Ohne die professionellen Imker blieben viele Blüten unbestäubt und würden keine Samen ausbilden. Bei aller Kritik am

tierischen Anteil der Ernährung ist der Honig, insbesondere der Manuka-Honig, mit Sicherheit der mit der Natur am Besten vereinbare.

Kann man Manuka Honig inhalieren?

Bei Atemwegserkrankungen ist die Inhalation mit Manuka Honig empfohlen. Dazu wird ein Teelöffel Manuka Honig auf einen Liter kochendes Wasser aufgelöst und die Dämpfe inhaliert. Es eignet sich gut zur Behandlung von Atemwegserkrankungen. Die Inhalationslösung kann noch mit Ingwer und Minze ergänzt werden.

Welche Vitamine hat Manuka Honig?

Manuka Honig hat über 100 Wirkstoffe, die der Gesundheit dienlich sind. Dazu zählen auch Vitamine. Die häufigsten im Manuka Honig vorkommenden Vitamine gehören zur B-Gruppe. Genau sind es B1, B2, B6 und B7. Zusätzlich sind Pantothensäure, Nikotinsäureamid, Folsäure und Biotin in Manuka Honig enthalten.

Das Vitamin B1 unterstützt den Abbau von Kohlehydraten, wie gewöhnlicher Zucker. Es trägt damit zur Energiegewinnung und Verdauung des im Manuka Honig enthaltenen Zuckers bei. Außerdem verbessert es die Reizleitung bei der Muskelsteuerung. Ein anderer Name für das Vitamin B1 ist das „Thiamin“.

Das Vitamin B2 ist wichtig für die Unterstützung des Immunsystems. Genau gesagt, greift es direkt unterstützend in die Bildung von Antikörper ein. Die Aufnahme von Sauerstoff in den Körperzellen wird ebenfalls durch das Vitamin B2 unterstützt. Schließlich regt es auch die Bildung von weißen Blutkörperchen an. Ein anderer Name für das Vitamin B2 ist das „Riboflavin“. Es gibt auch Hinweise, dass das Vitamin B2 eine Prophylaxe gegen Migräne sein soll. Doch da steht die Forschung noch am Anfang.

Das Vitamin B6 regt die Funktion der Leber an und trägt damit zur Entgiftung des Körpers bei. Eine Studie hat zudem einen interessanten Effekt bei der verstärkten Einnahme von Vitamin B6 offenbart: Eine hohe Dosierung dieses Wirkstoffs kann das Trauerleben deutlich steigern. Ein anderer Name für das Vitamin B 6 ist „Pyridoxin“.

Das Vitamin B7, gelegentlich auch B8 oder Vitamin H benannt, ist wichtig für die Verstoffwechselung von Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett. In der normalen Ernährung kommt es auch in Backhefe, Eigelb, Weizenkleie, Spinat und Leber vor. Fehlt es, können eine ganze Reihe von Symptomen als Mangelerkrankungen auftreten. Ein anderer Name für das Vitamin B7 ist das „Biotin“.

Nicotinsäureamid: Trotz seines Namens hat die Aufnahme von Nikotinsäureamid nichts mit Tabak oder Rauchen zu tun. Es ist ein wichtiger Botenstoff, welcher zahlreiche Funktionen

erfüllt. Dazu zählen Anregung von Appetit, Stabilisierung des Gewichts, Stärkung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, gesunder Schlaf, ausgeglichenes Gemüt, Konzentrations- und Merkfähigkeit, gute Verdauung und Vermeidung von Mangelerscheinungen wie z.B. Pellagra.

Ist Manuka Honig ein Naturprodukt?

Manuka Honig ist genau so eine Naturprodukt, wie jeder andere Honig auch. Zu seiner Herstellung werden keine chemischen Mittel eingesetzt. Jedoch ist Manuka Honig ein Produkt, welches erst durch eine menschliche Hilfestellung entstanden ist. Bis zum Mitte des 19. Jahrhunderts gab es in Neuseeland noch keine Stock bildenden Bienen. Lediglich solitär lebende Arten sorgten bis dahin für die Bestäubung der Pflanzen. Mit den Siedlern kamen auch die ersten Imker nach Neuseeland. Die Besonderheiten des Manuka-Honigs wurden dann schnell entdeckt. Manuka-Honig ist also durchaus ein Naturprodukt – mit menschlicher „Geburtshilfe“.