

## Manuka Honig bei Erkältung anwenden

In diesem Artikel gehen wir darauf ein, wie Manuka Honig bei Erkältung helfen kann. Dabei zeigen wir wie Manuka Honig wirkt und wie er dosiert wird.

Wohl jeder kennt es. Wenn es draußen wieder kalt wird und die Tage kürzer werden, dann steht auch die Erkältungszeit unmittelbar bevor. Vorbeugende Maßnahmen, wie etwa eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, sowie eine angemessene Kleidung können helfen, eine fiese **Erkältung mit all ihren belastenden Symptomen** abzuwehren. Trotzdem ist eine Ansteckung manchmal nicht vermeidbar.

Wer nun auf chemische Medikamente und Antibiotika verzichten möchte, dem seien Hausmittel ans Herz gelegt. Eine gute Möglichkeit den Körper zu stärken und ihn im Kampf gegen die **Krankheitserreger** zu unterstützen ist Manuka Honig gegen Erkältung.

## Wie Manuka Honig bei Erkältung hilft

Ein Honig als Medizin? Ja, was unglaublich klingt funktioniert in vielen Fällen ganz wunderbar. Denn Manuka Honig enthält **Methylglyoxal**, ein Stoff, der gut **gegen Bakterien und Viren** hilft.

Manuka Honig bei Erkältung einzunehmen kann eine wirkungsvolle Maßnahme sein um die Erkrankung in den Griff zu bekommen und den Organismus zu stärken – womit weiteren Infektionen vorgebeugt werden kann.

Denn bei schwerwiegenden und hartnäckigen **Entzündungen** der oberen Luftwege sind Nachfolgeerkrankungen, wie Nasennebenhöhlenentzündungen, gefürchtet. Hier bietet der besondere Honig einen Schutz, indem er die Bakterien teils nachhaltig abtöten kann, ohne dabei den Körper zu belasten und **ohne Nebenwirkungen zu entwickeln**.

## Welche speziellen Wirkstoffe im Manuka Honig Erkältung heilen können

Der Stoff **Methylglyoxal** wirkt gegen Bakterien und Viren – er greift also die Krankheitserreger an, die bei einer Erkältung in Frage kommen. Manuka Honig ist der Nektar aus der **Südseemyrthe**, die mit dem australischen Teebaum eng verwandt ist. Teebaum ist ebenfalls für seine antibakterielle und antivirale Wirkung bekannt.

Die Wirksamkeit, mit der Manuka Honig Erkältung und andere entzündliche Prozesse heilt, wird durch die Bienen selbst noch verstärkt. Denn diese fügen bei der Honigproduktion ein **Enzym** hinzu, welches aus dem Zucker **geringe Mengen Wasserstoffperoxyd** entstehen lässt.

Wasserstoffperoxid ist aus der Medizin bekannt und wird als **antiseptisches Mittel** eingesetzt. Durch eine **hauptsächlich innere Anwendung** kann der Manuka Honig bei Erkältungen also schnell und nachhaltig unterstützen.

## **Mit Manuka Honig Erkältung behandeln – Worauf zu achten ist**

Manuka Honig ist eine rein **natürliche Substanz**. Somit unterliegt sie keinen technischen oder chemischen Produktionsprozessen. Dennoch ist auf eine gute und **hochwertige Qualität** zu achten, denn diese ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung mit Manuka Honig gegen Erkältung.

Die Wirksamkeit von Manuka Honig bei Erkältung wird durch die Konzentration des Stoffes **Methylglyoxal**, dem sogenannten **MGO-Wert**, angegeben. Zur Behandlung einer Erkältung wird ein Wert von **250+** empfohlen. Hinweise auf der Verpackung wie „aktiv“ oder „besonders wirksam“ sind kein Maßstab für eine erfolgreiche Therapie mit Manuka Honig. **Achte also auf die Angabe des MGO-Wertes** von 250+.

## **Mit Manuka Honig Erkältung erfolgreich behandeln: Einnahme und Dosierung**

Für eine zielführende Behandlung mit Manuka Honig gegen Erkältung sollte man **3x täglich einen Teelöffel** des Honigs auf der Zunge zergehen lassen. Das hat noch einen positiven Nebeneffekt, denn der Organismus kann bei einer regelmäßigen Anwendung nachhaltig gestärkt werden.

Zusätzlich kann Tee, der nicht mehr zu heiß sein sollte, mit Manuka Honig gesüßt werden. Akute Schmerzen im Rachenbereich erfahren bei **lokaler Anwendung** des Honigs auf den betroffenen Stellen nicht selten schnelle Linderung.

**Du möchtest Dir den Manuka Honig MGO 250+ näher ansehen?** Dann stöbere einfach online durch das umfangreiche Angebot von Amazon. Zur passenden Unterseite [gelangst Du direkt hier »\\*](#)

Unterstützend zur puren Anwendung des Honigs werden auch Lutschbonbons mit dem reinen Manuka Honig empfohlen. Diese **regelmäßige Behandlung** sollte bis zum vollständigen Verschwinden aller Symptome erfolgen. So lässt sich Manuka Honig bei Erkältung einfach anwenden.