



Was ist Manuka?

Der Manukastrauch (*Leptospermum scoparium*), ein entfernter Verwandter des australischen Teebaums, hat seine Heimat in den entlegenen, bergigen Regionen Neuseelands. Für die Ureinwohner Neuseelands, die Maori, hat Manuka als Heilpflanze traditionell eine besondere Bedeutung. Die große Widerstandskraft von Manuka, seine Fähigkeit, auch unter den schwierigsten Bedingungen zu überleben, findet sich in Teilen dieser außergewöhnlichen Pflanze wieder. So nutzten die Maori zum Beispiel die Blätter zur Desinfektion und zur Unterstützung der Heilung von Wunden und Entzündungen. Ein Aufguss aus der Rinde oder der Blätter diente der innerlichen Anwendung bei Erkältungen, Blasenentzündungen und anderen Infektionen.

Allen an der Naturheilkunde Interessierten ist der gesundheitliche Wert guten Honigs bekannt. Doch dass der neuseeländische – aktive – Manuka unter den Honigen eine ganz besondere Rolle spielt, ist bislang noch so etwas wie ein Geheimtipp. Seine Effektivität bei einer Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten verleihen dem wertvollen Naturprodukt Manuka-Honig weltweit zunehmend an Bedeutung.



Professor Thomas Henle
Universität Dresden



Manuka-Honig – warum ist er besonders?

Unabhängige wissenschaftliche Laborstudien zeigen, dass manche Manuka-Honige ungewöhnlich hohe antibakterielle Aktivität zeigen. Ein natürliches Lebensmittel mit antibiotischer Wirkung.

Worauf lässt sich die besondere Wirksamkeit zurückführen?

Diese Frage konnte man trotz intensiver Forschung lange Zeit nicht beantworten. Erst seit kurzem ist bekannt, dass Manuka-Honig den Wirkstoff Methylglyoxal enthält, der in herkömmlichen Honigen kaum oder nur in sehr geringer Konzentration zu finden ist. Das Team um Prof. Dr. Thomas Henle, Leiter des Instituts für Lebensmittelchemie der TU Dresden, hat in einer vergleichenden Studie hohe Konzentrationen des Wirkstoffs Methylglyoxal in bestimmten Manuka-Honigen identifiziert. Seit dieser Entdeckung wissen wir, dass die besonders starke antibakterielle Aktivität des Manuka-Honigs auf speziell diesen Wirkstoff zurückzuführen ist. Prof. Henle bezeichnet Methylglyoxal als „das seit vielen Jahren gesuchte antibakterielle Prinzip von Manuka-Honig“.

Wieviel Methylglyoxal findet man in anderen Honigen?

In normalen Honigen, deren antibakterielle Wirkung hauptsächlich auf Wasserstoffperoxyd beruht, kommt Methylglyoxal nur in unbedeutenden Mengen vor. Zum Vergleich: reiner Manuka-Honig enthält zwischen 20 – 800 mg/kg, während andere Honige höchstens 20 mg/kg aufweisen. Eine signifikante antibakterielle Aktivität ist laut Prof. Henle ab einem Gehalt von 100 mg/kg nachweisbar.

Produkt	Methylglyoxal (mg/kg)
Manukahonig	20* - 800*
Andere Honige	0 - 20
Andere Nahrungsmittel	0 - 50



Offensichtlich gibt es auch zwischen den Manuka-Honigen große Unterschiede, was den Gehalt an Methylglyoxal angeht. Gilt dies auch für die Wirksamkeit?

Genau wie bei allen anderen natürlichen Produkten spielen Faktoren wie etwa Erntezeit, Standort, Temperatur, Lagerung etc. auch eine Rolle bei der Qualität von Manuka-Honig. Was die Frage zum Gehalt an Methylglyoxal angeht, können wir aufgrund der wissenschaftlichen Erkenntnisse der TU Dresden sagen, dass er entscheidend ist für die antibakterielle Aktivität. Denn sie steigt parallel mit dem Gehalt an Methylglyoxal im Manuka-Honig an.

Wie kann man die jeweiligen Manuka-Honige bzw. die unterschiedlichen Wirkungsgrade unterscheiden?

In Zusammenarbeit mit der TU Dresden hat der neuseeländische Honiglieferant Manuka Health einen neuen, zuverlässigen Standard zur Messung von Methylglyoxal in seinen Manuka-Honigen entwickelt und als eigenständige Marke etabliert: MGO™. Der MGO™ Messwert auf jedem Glas Manuka gibt Auskunft über den jeweiligen Gehalt an Methylglyoxal. Für den Konsumenten bedeutet dies Transparenz und Verständlichkeit in Bezug auf die antibakterielle Wirksamkeit des Honigs sowie die Möglichkeit, zwischen unterschiedlichen MGO™ Stärken zu wählen.

Wie wird der Wirkungsgrad MGO™ ausgewiesen?

Das ist leicht nachzuvollziehen: Bei der Bezeichnung MGO™100 zum Beispiel handelt es sich um einen Manuka mit 100 mg Methylglyoxal pro Kilogramm Honig – während ein Honig mit MGO™400 dementsprechend 400 mg/kg aufweist. Jede Charge Manuka-Honig aus dem Haus Manuka Health New Zealand wird nach obigem Verfahren wissenschaftlich getestet und zertifiziert.