

Neues von der Capito-Bienenkiste

# Medizin von „Doktor Bienchen“



**Ach so!** Nun beginnt wieder die Schnupfenzeit. Manch einer schwört dann auf ein besonderes Zeug aus dem Bienenstock. Capito-Patenimker Andreas Stiel erklärt dir heute, was genau Propolis ist und wie er es gewinnt

VON LEA THIES

Haaatschi! Auwei, jetzt beginnt wieder die Schnupfenzeit und die Leute um einen herum laufen mit roten und triefenden Nasen herum. Die Capito-Imker werden aber heuer ein Experiment durchführen: Sie wollen sich mit Propolis fit halten. Pro-po-was?

Propolis heißt eine Art Supermedizin aus dem Bienenstock. Sie ist wichtig, damit keine Krankheitserreger eindringen und das Volk gesund bleibt. Deshalb gibt es besondere Sammelbienen, die extra ausfliegen, um Propolis zu besorgen. Sie fliegen dann Knospen, Früchte und Blätter an und sammeln darauf Harze ein. Harze sind so etwas wie klebriges Pflanzenblut. An ihrem Körper tragen die Bienen die Harzmischung zurück in den Bienenstock. Dort vermischen sie diese mit etwas Spucke und lagern sie ein. Wenn es dann zum Beispiel eine wackelige Wabe oder eine zugige Stelle gibt, krabbeln die Bienen an die Propolisvorratskammer und kitten die Baustelle. Deshalb wird Propolis auch Kittharz genannt.

**Dafür werden die Tiere erst einmal ausgetrickst**

Diesen Reparaturdrang der Bienen nutzen auch manche Imker. Sie legen dann ganz oben in dem Bienenstock einen Propolisrahmen ein. Der besteht aus Reihen mit kleinen Schlitzchen. „Dadurch denken die Bienen, in ihrem Stock ist es zugig. Also bauen sie die Schlitzchen mit Propolis zu. So würden sie es auch in der Natur in einer Baumhöhle machen“, erklärt Capito-Patenimker Andreas Stiel.

Und warum gaukeln Imker ihren Bienen etwas vor? Ganz einfach: Sie möchten einfach Propolis ernten. Denn schon seit ganz langer Zeit wissen wir Menschen, dass dieses braune Zeug von „Doktor Bienchen“ auch für uns gesund sein kann, weil es Krankheitserreger abtötet. Zum Beispiel kann es helfen, wenn man es auf Wunden aufträgt. Es gibt auch Hautcremes



Capito-Patenimker Andreas Stiel erntet nicht nur Honig, sondern auch Propolis. Dazu legt er besondere Rahmen in seine Bienenstöcke. Wenn man ganz nah herangeht (unten links) sieht man, dass die Bienen die kleinen Schlitzchen zugekittet haben. Dieses harzige braune Zeug pult Andreas Stiel dann aus dem Rahmen und legt es in eine Blechdose (unten rechts). Fotos: Stiel

mit Propolis, weil es gut gegen Falten sein soll. Oder es kann auch manche Bakterien, Viren und Pilze im Körper töten, wenn man es schluckt. Auch

Andreas Stiel schwört auf die natürliche Medizin seiner Bienen: „Seitdem ich Propolis nehme, war ich nicht mehr krank“, sagt er und erklärt: „Sobald ich nur

ein kleines Ziehen im Hals merke, gibt's 30 bis 40 Tropfen und das an drei bis vier Tagen, dann ist es wieder weg.“ Moment mal! Tropfen? Propolis ist doch

fest! Wie bekommt man es denn flüssig? In Wasser legen? „Nein“, sagt Andreas Stiel, „Propolis löst sich nicht in Wasser auf. Aber dafür zum Beispiel in Alkohol.“ Dann erklärt uns der Capito-Patenimker, wie er seine Propolis-Tropfen herstellt:

Wenn die Propolisrahmen einigermaßen gefüllt sind, holt Andreas Stiel sie aus dem Bienenstock und bricht das Propolis heraus. Die braunen Brocken tut er dann in eine kleine Metalldose. Anschließend wird diese leicht geschüttelt, damit Bienenstockdreck wie Wachs oder Holz an der Propolis-Oberfläche kleben bleibt. Diese Verunreinigungen sammelt er dann ab.

Das Capito-Team hat jetzt schon mal probiert, wie dieses Roh-Propolis schmeckt: bitter, harzig-weich – und es klebt auch noch an den Zähnen! Igitt! Das geht ja gar nicht mehr ab! Jetzt ist sofort klar, warum man Tropfen aus dem braunen Klebezeug macht – wer will das „Bienenkaugummi“ schon kauen!?!

**Es lagert dunkel und wird täglich geschüttelt**

Nun gibt Andreas Stiel eine bestimmte Menge an Propolis-Stückchen in eine große Flasche mit ganz starkem Alkohol. Dieses Gemisch lagert er dann dunkel und schüttelt es mindestens einmal am Tag. Nach einiger Zeit hat sich das Propolis dann im Alkohol gelöst. Zum Schluss gießt er die Flüssigkeit noch durch einen Kaffeefilter, damit auch alle noch darin schwimmenden Teilchen aufgefangen werden. Dann füllt er die Flüssigkeit in kleine, braune Tropffläschchen und macht noch ein Etikett drauf. Fertig!

Wir Capito-Imker können keinen Propolis-Rahmen in die Capito-Bienenkiste einlegen. Das ist aber auch nicht schlimm. Wir haben uns jetzt für unser Experiment in der Apotheke verschiedene Propolis-Sachen besorgt und werden diese bei einem Hatschi-Anflug gleich mal ausprobieren.



## Heiße Honigrezepte zur kalten Jahreszeit

**Kochen** Mit dem goldfarbenen Saft süßt man nicht nur Tees. Man kann auch tolle andere Sachen damit herstellen. Hier ein paar Tipps

Jetzt beginnt wieder die kalte Jahreszeit, in der wir Menschen gerne mal einen Tee trinken. Leckermäuler süßen den gerne mit Honig. Aber es gibt noch andere tolle Rezepte, in denen man den süßen Saft aus dem Bienenstock verwenden kann. Hier ein paar Beispiele:

**Honigmet**

- **Du brauchst** 600 Milliliter Wasser, 250 g Honig, 900 Milliliter weißen Traubensaft, etwas Zimt und Muskatnusspulver.
- **1. Schritt** Erhitze das Wasser in einem Topf und gib dann den Honig dazu. Rühre so lange um, bis sich der Honig gelöst hat. Nun lässt du die Flüssigkeit etwa 15 Minuten köcheln.
- **2. Schritt** Gib nun etwas Zimt und Muskatnusspulver dazu, ganz wie du magst. Dann lässt du den Met abkühlen und über Nacht durchziehen. So kommt der Honiggeschmack besser durch.
- **3. Schritt** Nun vermengst du den Met mit dem Traubensaft. Du kannst ihn kalt trinken oder auch wieder erhitzen – schmeckt beides lecker.

**Tigermilch**

- **Du brauchst** Milch, Honig, Zimtpulver
- **1. Schritt** Erhitze die



Milch langsam in einem Topf. ● **2. Schritt** Gib nun etwas Honig dazu, bis sie dir süß genug erscheint. Wieder schön umrühren, bis sich der Honig gelöst hat. Nun noch ein bisschen Zimt drüberstreuen, fertig.

**Schwarzer Rettich mit Honig**

Das ist ein beliebtes Hausmittel gegen Husten: ● **Du brauchst** einen schwarzen Rettich, Honig

**Capito-Bienen-Lexikon**

● **Bienenstich** Jedes Kind weiß, dass Bienenstiche schmerzhaft sind. Und viele Kinder wissen auch, dass ein besonderer Bienenstich gut schmeckt. Genau: Die Rede ist von dem Knusper-Mandelkuchen mit Puddingfüllung. Aber weshalb heißt der eigentlich so? Dazu gibt es in der Stadt Andernach am Rhein eine Geschichte, denn dort wurde angeblich vor über 500 Jahren der essbare

- **1. Schritt** Schneide den Rettichdeckel ab. Dann nimmst du einen Löffel und höhlt den Rettich etwas aus.
- **2. Schritt** Nun gibst du fünf bis zehn Esslöffel Honig in den ausgehöhlten Rettich und setzt den Rettichdeckel wieder auf. Nun stellst du den Rettich in ein Glas und lässt ihn dort für zwei Stunden ruhen. In dieser Zeit entsteht im

Rettich ein Hustensaft. ● **3. Schritt** Den Saft gibst du dann in ein Gläschen und stellst es in den Kühlschrank. Martin Lang, Kinderarzt in Augsburg, empfiehlt, dass Kinder ab zwei Jahren bei Husten von dem Saft vier Mal täglich ein bis drei Teelöffel bekommen.



**Honigkuchen**

- **Du brauchst** 400 g klarer Honig, 100 g Zuckerrübensirup, 200 g Butter, 4 Eier, 200 g Krümelkandis, 50 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 800 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Lebkuchengewürz.
- **1. Schritt** Gib den Honig, den Sirup und die Butter in einen Topf und erhitze alles langsam,

bis sich alles vermischt hat. Dann lässt du die Masse etwas abkühlen.

- **2. Schritt** Jetzt gibst du Eier, Kandis, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Schüssel und verrührst alles zehn Minuten lang mit einem Handrührgerät, bis eine schaumige Masse entsteht.
- **3. Schritt** Nun gibst du die Honigmasse zu der Eier-Zucker-Masse und verrührst beides.
- **4. Schritt** Dann vermengst du das Mehl, das Backpulver und das Lebkuchengewürz und gibst es schrittweise unter die Masse aus Schritt 3, sodass ein Teig entsteht.
- **5. Schritt** Lege ein Backblech mit Backpapier aus und gib den Teig darauf. Streich ihn dann glatt und lass das Ganze bei 175 Grad 30 bis 35 Minuten backen. Anschließend lässt du den Kuchen etwas auskühlen. Dann schneidest du ihn in Quadrate. Wenn du möchtest, kannst du die Kuchenstückchen mit Puderzucker bestreuen.

Bienenstich erfunden. Damals waren die Leute aus der Nachbarstadt sauer, weil die Andernacher vom König mehr Geld bekommen hatten. Sie wollten sich rächen und im Morgenrauen die Stadt angreifen. Denn die Andernacher waren bekannt dafür, dass sie gerne ausschlafen. Doch zwei Bäckerjungen waren schon wach und naschten an der Stadtmauer frischen Honig. Als sie die Angreifer sahen, schmissen sie die Bienenkästen, sodass die wütenden Bienen auf die Leute aus der Nachbarstadt einstachen und Reißaus nahmen. In Andernach

wurden die Bäckerjungen als Helden gefeiert. Ihnen wurde ein Kuchen gebacken, der seitdem Bienenstich heißt. ● **Mumien** Kommen große Eindringlinge wie Mäuse in den Bienenstock, werden sie von einem gesunden Bienenvolk mit Stichen getötet. Da die Bienen eine schwere Maus aber nicht mehr aus dem Stock heraustransportieren können, überziehen sie diese mit einer Schicht aus Propolis. So wird das tote Tier zu einer Mumie und kann dem Bienenstock nicht mehr durch Keime gefährlich werden. Diese Technik haben sich die alten Ägypter von den Bienen abgeschaut, als sie einst Tote unter anderem mit Propolis einbalsa-

mieren. Nicht die alten Ägypter haben also das Mumifizieren erfunden – die Bienen waren's! ● **Propolis** In diesem Wort stecken zwei griechische Wörter: „pro“ heißt übersetzt „vor“ oder „für“, und „polis“ steht für „Stadt“. Propolis ist ein Superbaustoff der Bienen. Er klebt und er tötet manche Krankheitserreger ab. Das ist auch für Menschen praktisch. Es gibt aber auch Leute, die dagegen allergisch sind. Also Vorsicht beim Ausprobieren! ● **Wärme** Wenn du Honig in warme Flüssigkeiten gibst, sollte diese nicht 37 Grad Celsius überschreiten – sonst gehen viele gesunde Inhaltsstoffe des Honigs kaputt. (lea)

In dieser Form macht ein Bienenstich richtig Spaß. Fotos: Fotolia