Studien: Honig heilt tatsächlich Wunden

VON JÖRG ZITTLAU

KONSTANZ/MASSACHUSETTS Schon die alten Ägypter verwendeten Honig als Wundauflage. Und wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass dies kein vorzeitlicher Aberglaube war: Honig heilt wirklich. In einer Studie der medizinischen Memorial-Medical-Hochschule wurde er im Vergleich zum etablierten Medikamente Silbersulfadiazin als Heilmittel bei Brandverletzten untersucht. Das Fazit der Wissenschaftler: „Die mit Honigauflagen behandelten Wunden zeigten einen schnelleren Abbau der Entzündung, eine bessere Kontrolle der Infektion und insgesamt einen schnelleren Wundschluss."

Mittlerweile existieren diverse klinische Studien zur wundheilenden Wirkung von Honig, mit überwiegend positivem Tenor. Das Bienenprodukt zeichnen sich demnach auch durch seine Innovationsfähigkeit aus. „Mit Honigauflagen heilen der Verbandwechsel weniger Schmerzen, weil sich die Überschläge leichter entfernen lassen, ohne die neu gebildeten Hautschichten zu verletzen", erklärt Kai Sofka von der Uni-Kinderklinik in Bonn, wo man hartnäckige Wunden mit einer Honigbehandlung aus Neuseeland und Australien versucht. In Deutschland arbeiten mittlerweile zwei Dutzend Kliniken mit diesem Mittel. Es handelt sich dabei jedoch um ein neuen Produkt, das speziell für medizinische Zwecke hergestellt wurde, und nicht um den Bienenhonig aus dem Supermarkt, bei dem man mit Verunreinigungen rechnen muss. Nächste Bienenstiche sind beim konventionellen Honigverzehr kaum Nebenwirkungen zu befürchten. In Abhängigkeit davon, welchen „Rohstoff" die Bienen für seine Herstellung benutzten, wurden zwar schon Allergien beobachtet, doch das kommt sehr selten vor.

Honig entzieht Bakterien Wasser

„Honig entzieht aus mehreren Gründen beim bakteriellen Wachstum", erklärt Professor Guido Majno von der University of Massachusetts. „Zum einen entzieht er den Bakterien das Wasser, so dass sie schrumpfen und schließlich absterben. Zum anderen enthält er mit Glukoseoxydase ein Enzym, das permanent zu desinfizierendem Wasserstoffperoxyd umgewandelt wird". Vor allem jene Mikroorganismen reagieren empfindlich auf Honig, die bei Wundentzündungen zu finden sind.

Explosive Kombination

→ **SPRECHSTUNDE** Carsten Prigge über das Metabolische Syndrom

Unser Leser Hubert A. (72) aus Erkelenz fragt: „Ich weiß, dass meine Blutzucker- und Blutfettwerte zu hoch sind, ich habe Bluthochdruck und bin zu dick. Jetzt sagte mir mein Arzt, ich hätte das Metabolische Syndrom. Ist das noch eine weitere Krankheit?"

Carsten Prigge: Nein, unter dem Metabolischen Syndrom (MetS) versteht man genau die Kombinationen Ihrer Erkrankungen – also eine Erkrankung des Stoffwechsels beim Zusammentreffen der vier Risikofaktoren Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (bzw. ihrer Vorstufe).

Ursache des MetS ist eine Kombination aus äußeren Einflüssen (Überernährung, Bewegungsmangel) und Veranlagung. Da Patienten mit einem MetS ihr körpereigenes Insulin nicht richtig verwerten können, produzieren sie umso mehr Insulin. Dadurch kommt es zu vermehrtem Hunger, und wieder beginnt der Teufelskreis . . .

Der Nachweis eines MetS erfolgt etwa beim Hausarzt durch Messung des Körpergewichts unter Berücksichtigung des Verhältnisses von Bauch- zu Hüftumfang (gerade bauchbetontes Übergewicht ist gefährlich), durch Blutdruckmessung, durch Bestimmung der verschiedenen Fette im Blut (gutes und schlechtes Cholesterin sowie einfache Fette). Außerdem wird ein Zuckerbelastungstest durchgeführt: Nach Trinken einer bestimmten Menge Zucker erfolgen in Zeitabständen die Analyse des Zuckerwertes im Blut.

Bauchumfang ist ein Indiz fürs Metabolische System. FOTO: BECKER & BREDEL

Bereits jede einzelne der Erkrankungen sollte behandelt werden. Beim Zusammentreffen aller vier erhöht sich das Risiko für Ablagerungen in den Adern (Kalk und Fett) erheblich. Auch steigt das Risiko, eine tatsächliche Zuckerkrankheit zu bekommen. Die Folge sind Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen der Beine.

Was kann man dagegen tun? Erstens: Vorbeugen. Wenn es erstmal zu einem MetS gekommen ist, lässt sich der Teufelskreis am besten durch eine Kombination aus körperlicher Bewegung und gesunder, kalorienreduzierter Ernährung durchbrechen. Diese Maßnahmen sind wirksamer als Medikamente. Durch Gewichtsreduktion können sogar Medikamente eingespart werden. Hier gilt es den inneren Schweinehund zu überwinden: Blitzdiäten sollte man vermeiden. Eine langsame Gewichtsreduktion ist erfolgversprechender. An sportlicher Aktivität bieten sich an: Nordic Walking, Radfahren, Wandern, längere Spaziergänge. Bevor es nach einer längeren Sportpause losgeht, sollten man seinen Hausarzt konsultieren.

Und zu guter Letzt: Sollte es mit der Gewichtsreduktion trotz aller Bemühungen nicht funktionieren (manches Fettpölsterchen ist hartnäckig), ist das kein Grund zur Frustration. Bereits die Umstellung auf gesunde Kost und das Mehr an Bewegung halten die gefürchteten Auswirkungen des MetS in Schach.

Carsten Prigge ist Facharzt für Innere Medizin und Radiologie am Lukaskrankenhaus Neuss

KOMPAKT

Starker Konsum von Schmerzmitteln fördert Kopfschmerzen

HAMBURG (DPA) Wer sehr viele Schmerzmittel einnimmt, leidet am erhöhten Risiko für chronische Kopfschmerzen. So rief warnt jetzt die Deutsche Gesellschaft für Neurologie hin. Nach ihren Angaben hat das Deutsche Kopfschmerzkonsortium mit Arbeitsgruppen aus acht Universitäten seit dem Jahr 2002 rund 10 000 Menschen untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass im Schnitt etwa fünf Prozent aller Studienteilnehmer unter chronischen Kopfschmerzen litten. Bei den Menschen, die einen übermäßigen Gebrauch von Schmerzmitteln hatten, waren dagegen 30 Prozent betroffen. Es ist deshalb zu vermuten, dass durch Medikamente mit hohem pflanzlichen Wirkstoff seltener Kopfschmerzen auftreten zu wollen. Besser ist es, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen. Der Mediziner kann Medikamenten dann an ein spezialisiertes Zentrum überweisen, bevor sie zu tatsächlich chronischen Kopfschmerzen führen.

Neue Gefahren-Symbole auf chemischen Produkten

BERLIN (DPA) Für gefährliche chemische Stoffe und Produkte werden in Europa demnächst neue Kennzeichnungen eingeführt. Das hat das Europäische Parlament