



**LIVING NATURE**<sup>®</sup>

100% Natural. Uniquely New Zealand.

ANWENDUNGSTIPPS UND INFORMATIONEN

# **MANUKAHONIG UND MANUKAÖL IN DER NATURAPOTHEKE**

# Manukaöl

## DAS BESONDERE TEEBAUMÖL

### PFLEGEANWENDUNG

Diese Anwendungstipps haben wir dem Buch „Manuka – Heilmittel der Natur“ von Heilpraktiker Andreas Ende entnommen.

---



Manuka ist eine immergrüne Pflanze, die in allen Teilen Neuseelands vorkommt und je nach Höhenlage baumgroß wird. Es ist eine extrem robuste Pflanze, die nicht von Schädlingen befallen wird. Für die Herstellung unseres Manukaöls werden die wild wachsenden Pflanzen am East Cape, einer einsamen Region auf der Nordinsel, geerntet. Das von Hand geschnittene Blattwerk wird unter heißem Wasserdampf destilliert.

Die Ausbeute ist gering, denn für nur ein Kilogramm werden 300 Kilogramm Blattwerk benötigt. Das Manukaöl (*Leptospermum scoparium*) unterscheidet sich dank der besonderen Zusammensetzung der Wirkbestandteile deutlich von allen anderen Teebaumölen.

### Hier die wichtigsten Stoffe des Manukaöls

- **Sesquiterpene** (ca. 65 %): wirken im Körper steuernd auf die ausgeschütteten Histamine, die für Juckreiz und Entzündungsreaktionen, vor allem im Zusammenhang mit Allergien, verantwortlich sind. Sie beschleunigen auch das Heilen von Wunden und regenerieren Schleimhäute.
- **Triketone** (ca. 25 %): sind bisher nur in Manuka nachgewiesen und haben eine außerordentliche Wirkung auf grampositive Bakterien wie Staphylokokken und Streptokokken (auch den Antibiotikaresistenten). Außerdem regen sie das zentrale Nervensystem und die Hirnaktivität an und fördern somit die Konzentrationsfähigkeit.
- **Sesquiterpenole** (ca. 5 %): haben eine positive Wirkung auf die Hirnanhangdrüse und sorgen für einen stabilen Hormonhaushalt, der wiederum Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem ist.
- **Monoterpene** (ca. 3 %): regen den Körper zur Produktion von entzündungshemmenden Stoffen an.
- **Cineol**: leicht hautreizend, aber in Manuka nur sehr gering enthalten (0,17 %); im australischen Teebaumöl liegt der Anteil bei 2–7 %.

Insgesamt konnten die in Zürich gemachten Studien nachweisen, dass Manukaöl gegen manche Mikroorganismen bis zu 40-mal wirksamer ist als das australische Teebaumöl.

## Allgemeine Hinweise zur Anwendung von ätherischem Manukaöl

Manukaöl ist hoch konzentriert und sehr ergiebig. Deshalb wird es meist mit Trägerölen vermischt. Wegen seines speziellen Molekularaufbaus dringt das Öl bis tief in die unteren Hautschichten ein und kann auch dort seine Wirksamkeit entfalten. Manukaöl ist annähernd pH-neutral, so treten in aller Regel auch bei längerer Anwendung keine aggressiven oder allergischen Reaktionen auf.

Manukaöl ist in erster Linie äußerlich anzuwenden. Im Bedarfsfall bitte Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker halten.

## ANWENDUNGSTIPPS für ätherisches Manukaöl

**Aromatherapie** Etwa vier Tropfen Manukaöl in das Schälchen geben, wirkt aufbauend und stärkt das Immunsystem. Auch zur Inhalation bei Infektion der Atemwege und Nasennebenhöhleninfekt geeignet. Die Inhalation / Bedampfung mit Manuka ist übrigens auch sehr wirkungsvoll zur reinigenden und klärenden Gesichtspflege bei Problemhaut!

**Unreine Haut** Täglich portionsweise etwa einen Tropfen pures Manukaöl zur Seife oder Reinigungs lotion hinzugeben und wie gewohnt waschen.

**Hautunreinheiten** Entweder die Hautunreinheiten abends mit einem in Manukaöl getränkten Wattestäbchen betupfen oder das Manuka Gel als tonisierende Pflege über dem ganzen Gesicht verwenden.

**Schuppen und juckende Kopfhaut** Fünf Tropfen pures Manukaöl dem möglichst milden, parfümfreien Shampoo beifügen und die Mischung sanft in die Kopfhaut einmassieren. Etwa fünf Minuten einwirken, dann das Haar ausspülen.

**Tägliche Haarpflege** Einfach 10–15 Tropfen Manukaöl pro 100 ml dem Shampoo beifügen. Für Glanz und Geschmeidigkeit und zur allgemeinen Vorbeugung.

**Hautreizungen und Neigung zu Ekzemen** Portionsweise etwa sechs Tropfen pures Manukaöl in das Duschgel oder die flüssige Seife mischen; zur Hautpflege das Milde Manukaöl verwenden.

Vor der ersten äußeren Anwendung am besten einen Hauttest machen und einige Tropfen auf den Handrücken oder Unterarm geben. Wenn eine Hautreizung auftreten sollte, mit viel kaltem Wasser abspülen. Während der Schwangerschaft oder zur Behandlung von Kindern das Öl nur mit Wasser verdünnt verwenden.

Manukaöl darf nicht in die Augen kommen! Sollte es doch passieren, bitte das Auge unter fließendem Wasser gründlich ausspülen. Die nun folgenden Tipps dienen der täglichen Körperpflege und Vorbeugung. Sie ersetzen keinesfalls den professionellen Rat eines Arztes oder Heilpraktikers.

**Fuß- und Nagelpilz** Bitte den Arzt aufsuchen. Zusätzlich die betroffenen Stellen nach dem Waschen mit Manukaöl pur behandeln. Den restlichen Fuß mit dem Milden Manukaöl einreiben. Ebenso alle Socken mit Wasser und Zugabe von Manukaöl pur einweichen. Schuhe mit einem Lappen von innen reinigen, der in einer Wasserlösung (100 ml Wasser / fünf Tropfen Manukaöl) ausgewrungen ist. Es empfiehlt sich eine professionelle Nagelpflege!

**Nagelbettprobleme** Sofort bei beginnender Rötung das Manukaöl pur auf die betroffenen Stellen aufbringen.

**Insektenstiche** Pures Manukaöl dünn auftragen. Es vermindert Juckreiz und Schwellungen. Zur Vorbeugung eignet sich das Milde Manukaöl.

**Lippenbläschen** Sobald das typische Jucken bzw. Prickeln spürbar ist, das Manukaöl pur mit einem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle auf tupfen. Am besten alle 2 bis 3 Stunden, um den Ausbruch zu verhindern. Entstehen dennoch Bläschen, fortfahren und die Ölbehandlung mit Manukahonig 400+ abwechseln. Oder beides miteinander mischen: Einen Teelöffel Manukahonig 400+ mit etwa einem Tropfen Manukaöl anrühren und wie oben verwenden. Im Kühlschrank einige Tage haltbar. Auf entstehende Krusten dann das Manuka Gel so oft wie gewünscht auftragen.

**Zahnpflege** Zahnproblemen wie Karies und Parodontose kann man vorbeugen. Einen Tropfen Manukaöl mit der Manukahonig-Zahnpasta auf die Zahnbürste geben oder einen Tropfen in das Gurgelwasser. Alternativ die Zahnseide mit Manukaöl tränken. Schmeckt gewöhnungsbedürftig, aber der Geschmack vergeht schnell wieder.

# Mildes Manukaöl

## PFLEGEANWENDUNG

Gereizte Haut nach dem Sonnenbad

sehr trockene Haut

Achsel- und Fußschweiß

---



Das Milde Manukaöl ist eine Alternative für alle, die die Eigenschaften des ätherischen Manukaöls schätzen und gerne großflächiger von den Wirkstoffen profitieren möchten. Es kann auf alle Hautpartien die sehr trocken sind, zu Juckreiz neigen, sehr schuppig oder irritiert sind, als Pflege verwendet werden.

Gutes Feedback haben wir bereits von Kunden mit Rosacea-Haut und Schuppenflechte am Kopf erhalten.

Das Milde Manukaöl enthält wirkvolle Basisöle, in die das ätherische Manukaöl eingearbeitet wird: Mandelöl enthält viel Vitamin A und B, Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium. Es zieht sehr gut ein und pflegt raue, empfindliche Haut. Ringelblumenöl beruhigt insbesondere sensible, zu schnellen Reaktionen und Rötungen neigende Haut. Macadamianussöl ist ein sowohl für trockene als auch fettige Haut sehr gut geeignetes Pflegeöl. Totarol ist ein starker Antioxidant des neuseeländischen Podocarpus Totara Baumes. Es schützt die Haut vor schädigenden Umwelteinflüssen wie UV-Licht.

## ANWENDUNGSTIPPS für das Milde Manukaöl

Kopfhaut Bei trockenen oder fettigen Schuppen das Milde Manukaöl sanft einmassieren und mindestens 30 Minuten – bei Bedarf über Nacht – einwirken lassen. Am nächsten Morgen mit einem milden Shampoo (zum Beispiel dem Balancing Shampoo) auswaschen.

Nach dem Sonnenbad Gereizte Hautpartien mit kaltem Wasser abwaschen. Anschließend das Milde Manukaöl oder das Manuka Gel auftragen und sanft in die Haut einarbeiten, um Juckreiz und Missempfindungen entgegenzuwirken.

Kleine Hautverletzungen, Abschürfungen Mildes Manukaöl oder Manuka Gel auf die entsprechenden Stellen auftragen – so oft wie gewünscht.

Achsel- und Fußschweißgeruch Achseln und /oder die Füße täglich nach dem Waschen gründlich mit Mildem Manukaöl einreiben bzw. einmassieren. Das Öl hat nachgewiesene Wirkung auf die Schweißgeruch produzierenden Bakterien.

Das Milde Manukaöl ist auch als Alternative zum Pflegegel für sensible Haut geeignet.

# Pflegegel für sensible Haut

## PFLEGEANWENDUNG

Neurodermitishaut  
trockene Haut  
irritierte Haut

---



Das Pflegegel für sensible Haut ist besonders für empfindliche, schnell gereizte, zu Neurodermitis oder ähnlichen Erscheinungen neigende Haut als Tages- und Nachtpflege geeignet.

Die zarte, feine Lotion enthält einen großen Anteil des neuseeländischen Manukahonigs – dem einzigen Honig weltweit, der den Wirkstoff Methylglyoxal enthält und stark entzündungslindernd wirkt.

Der zweite wichtige Bestandteil ist das Nachtkerzenöl: Es enthält Gammalinolensäure, die gerade bei stoffwechselbedingten, irritierten Hauterscheinungen beruhigend, regulierend und ausgleichend ist. Das ätherische Manukaöl ist hier vor allem zur stabilisierenden, konservierenden Unterstützung eingesetzt.

## ANWENDUNGSTIPPS

### für das Pflegegel für sensible Haut

Dieses Pflegegel ist sowohl für Säuglinge als auch für Erwachsene geeignet. So oft wie gewünscht auf die Hautbereiche auftragen, die zu Trockenheit, Irritationen oder Entzündungen neigen und sanft einmassieren. Falls die Haut mehr Pflege benötigt, anschließend das Milde Manukaöl verwenden.

---

Bitte besprechen Sie sich bei allen

Hautproblemen mit Ihrem Arzt.

Die hier erwähnten Produkte sind reine

Hautpflegeprodukte. Vielen Dank!

# Lippenbalsam mit Manukahonig

## PFLEGEANWENDUNG

Regeneration spröder und  
rauer Lippen

Schutz vor Wind und Frost

---



Ein Lippenbalsam zur Pflege der zarten Lippenhaut und zur Regeneration spröder, gerissener und rauer Lippen. Das Geheimnis der Wirksamkeit liegt in den wertvollen Wirkstoffen des Manukahonigs und dem Öl der Pequi Frucht. Dieses Öl ist reichhaltig an Vitamin A, welches die Haut vor dem Austrocknen und vor Schädigungen durch UVB-Strahlung schützt.

Der von Living Nature eingesetzte Manukahonig wird von örtlichen Imkern in der Umgebung von Kerikeri nach traditioneller Weise gewonnen. Er sorgt für die Regeneration der spröden Lippenhaut, spendet den Lippen viele Mineralstoffe, bindet Feuchtigkeit und unterstützt die Reparaturmechanismen der Haut.

## ANWENDUNGSTIPPS für den Lippenbalsam

Bei großer Kälte, viel Wind und Frost den Balsam fein in den Fingerspitzen verreiben und als Kälteschutz auf die Wangen, Stirn und Kinn auftragen – bei Erwachsenen und Kindern. Das beugt der Entstehung roter Äderchen vor und schützt vor Kälte.

# Manuka Gel

Dies ist das meistgekaufte Produkt von Living Nature. Es profitiert in hohem Maße von der Wirkung des Manukahonigs, da es von diesem über 10% enthält. Das Manuka Gel wirkt kühlend, beruhigend und unterstützt die Regeneration bei vielen Hautproblemen. Durch den hohen Anteil an Manukahonig hat es eine minimal klebende Eigenschaft, die offene Hautstellen natürlich schützt. Der Anteil des ätherischen Manukaöls liegt bei 2% – daher kommt auch der typische Geruch des Produktes.

## PFLEGEANWENDUNG

Regeneration bei Hautproblemen  
Pflege zur Minimierung  
von Narbenbildung

---



## ANWENDUNGSTIPPS für das Manuka Gel

Nach der Reinigung anstatt des Feuchtigkeits- und Toning Gels von Living Nature auftragen oder je nach Bedarf punktuell oder großflächig auf alle betroffenen Hautpartien. Verringert die Entstehung entzündlicher Stellen, unterstützt deren schnelle Regeneration, minimiert das Risiko von Narbenbildung, kühlt und beruhigt die Haut nach dem Sonnenbad und Insektenstichen.

Jugendlichen raten wir, das Manuka Gel immer abends anzuwenden. An den typischen würzigen Geruch gewöhnt man sich schnell und möchte die Pflege nicht mehr missen, sobald man spürt, wie gut die Haut darauf anspricht.

# Manukahonig

## DER BESONDERE HONIG



Fast alle Living Nature Pflegeprodukte enthalten neuseeländischen Manukahonig. Die Verwendung des Manukahonigs und der Verzicht auf Alkohol in unseren Rezepturen sorgen für die gute Verträglichkeit und die herausragenden Pflegeeigenschaften von Living Nature Produkten. Insbesondere bei herausfordernden Pflegesituationen zeigen die Produkte mit einer hohen Konzentration an Manukahonig überzeugende Ergebnisse.

In der alternativen Gesundheitsbranche hat Manukahonig mittlerweile einen hohen Bekanntheitsgrad erworben. Honig generell schafft ein feuchtes Wundklima und wirkt entzündungshemmend, heilungsfördernd und antimikrobiell. Neben den vielen Honiginhaltsstoffen wie Phenole, Flavonoide, Aromastoffe enthält nur der Honig aus dem Nektar der Manukablüte einen besonders wertvollen „aktiven“ Inhaltsstoff in hoher Konzentration: Methylglyoxal (MGO). Erst vor wenigen Jahren wurde dieser natürlich enthaltene Wirkstoff vom Team um Prof. Dr. Henle, Leiter des Instituts für Lebensmittelchemie der TU Dresden, entdeckt. Die Höhe der antibakteriellen Aktivität von Manuka ist abhängig vom Gehalt an MGO, also wie viel Milligramm MGO pro Kilo enthalten sind. Manukahonig mit niedrigen MGO-Werten wie 100+ oder auch 250+ ist ideal zur äußerlichen Anwendung; Manukahonig mit hohen MGO-Werten wird hauptsächlich zur innerlichen Anwendung eingesetzt. Bei Fragen helfen wir gerne weiter.

Der Manukabusch, einst von den Siedlern Neuseelands als lästiges Gestrüpp angesehen, hat durch seine herausragenden Nutzungsmöglichkeiten – das ätherische Öl und den Honig – weltweite Beachtung und Berühmtheit erlangt.

cobicos gmbh  
Edelweißstraße 31  
84032 Landshut  
Germany

Telefon: +49 871 966 85 16  
Telefax: +49 871 966 85 20  
E-Mail: [info@cobicos.de](mailto:info@cobicos.de)

[www.die-natur-apotheke.com](http://www.die-natur-apotheke.com)  
[www.living-nature.de](http://www.living-nature.de)