

## Propolis unterstützend bei PCOS

**Datum:** 25.12.2023

### **Original Titel:**

The effects of propolis supplementation on high-sensitivity C-reactive protein, testosterone hormone, and metabolic profile in women with polycystic ovary syndrome: A randomized, triple-blinded, placebo-controlled clinical trial.

### **Kurz & fundiert**

- Kann Bienenharz (Propolis) einen Beitrag bei PCOS leisten?
- Antiinflammatorische, antioxidative Effekte von Propolis bereits beschrieben
- Verblindete, Placebo-kontrollierte Studie mit 57 PCOS-Patientinnen
- Täglich 500 mg Propolis oder Placebo über 12 Wochen
- Verbesserung von Insulin, Testosteron und Blutfettwerten

**MedWiss - Eine kontrollierte Studie untersuchte den Effekt von Bienenharz (Propolis) auf metabolische Faktoren, entzündliche Prozesse und den Hormonhaushalt von 57 Frauen mit PCOS. Die Nahrungsergänzung über 12 Wochen verbesserte demnach Insulinwerte, Testosteronspiegel und Blutfette signifikant im Placebovergleich.**

---

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist gekennzeichnet durch ein Ungleichgewicht in Hormonhaushalt und Stoffwechsel sowie durch entzündliche Prozesse. Frühere Studien zeigten eine Reihe antiinflammatorischer und antioxidativer Effekte von Propolis, einer harzartigen Substanz, die von Bienen produziert wird und daher auch als Bienenharz bekannt ist ([Nazari-Bonab et al., 2023](#) im medizin-wissenschaftlichen Journal *Phytother Res* veröffentlicht). Eine kontrollierte Studie untersuchte nun den Effekt von Propolis auf metabolische Faktoren, entzündliche Prozesse und den Hormonhaushalt von Frauen mit PCOS.

### **Kann Bienenharz einen Beitrag bei PCOS leisten?**

Patientinnen mit PCOS wurden von einer gynäkologischen Klinik überwiesen und randomisiert einer von zwei Gruppen zugewiesen. Die Propolis-Gruppe erhielt über 12 Wochen 2 Propolis-Tabletten pro Tag (500 mg Propolis/Tag), die Placebogruppe erhielt identisch aussehende Tabletten ohne Propolis. Die Wissenschaftler untersuchten demographische Daten und Blutproben, um die Effekte mit Propolis und Placebo zu vergleichen. Entzündliche Prozesse wurden anhand von CRP-Werten (C-reaktives Protein) erfasst, darüber hinaus ermittelten die Autoren Hüftumfang, Nüchterninsulin und -blutzucker, Insulinresistenz (homeostatic model assessment for insulin resistance, HOMA-IR), Blutfettwerte (low- und high-density lipoproteine, LDL und HDL) sowie Testosteronspiegel.

### **Verblindete, Placebo-kontrollierte Studie mit 57 PCOS-Patientinnen**

Insgesamt nahmen 57 Patientinnen an der Studie über 12 Wochen teil. Die Teilnehmerinnen der Propolis-Gruppe erreichten größere Reduktionen des Hüftumfangs ( $p = 0,03$ ), im Nüchterninsulin ( $p$

= 0,007), der Insulinresistenz ( $p = 0,004$ ), Testosteronspiegel ( $p = 0,004$ ) und dem Verhältnis von LDL zu HDL ( $p = 0,02$ ), verglichen zur Placebogruppe. Ein mit Propolis reduzierter Nüchternblutzucker bestätigte sich nach Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren jedoch nicht ( $p = 0,09$ ).

### **Verbesserung von Insulin, Testosteron und Blutfettwerten**

Die Studie zeigte somit, dass eine Nahrungsergänzung mit Propolis einen positiven Beitrag zur Verbesserung verschiedener Stoffwechsel- und hormoneller Aspekte des polyzystischen Ovarialsyndroms leisten kann.

### **Referenzen:**

Abbasi E, Bagherniya M, Soleimani D, Ghasemi-Tehrani H, Abbaspour M, Clark CCT, Askari G. The effects of propolis supplementation on high-sensitivity C-reactive protein, testosterone hormone, and metabolic profile in women with polycystic ovary syndrome: A randomized, triple-blinded, placebo-controlled clinical trial. *Phytother Res.* 2023 Nov;37(11):5366-5377. doi: 10.1002/ptr.7977. Epub 2023 Sep 2. PMID: 37658679.