



Ratgeber Selbsthilfe

Honig

Die Heilkraft aus der Wabe

Wolfgang Gleißner, Jörg Hasenbein und Dr. Annette Kerckhoff



Wolfgang Gleißner, Jörg Hasenbein und Dr. Annette Kerckhoff
Honig
Die Heilkraft aus der Wabe

Wolfgang Gleißner, Jörg Hasenbein und Dr. Annette Kerckhoff

Honig

Die Heilkraft aus der Wabe

Natur und Medizin e.V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Telefon (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Gleißner, Wolfgang; Hasenbein, Jörg und Dr. Kerckhoff, Annette
Honig – Die Heilkraft aus der Wabe

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

© Natur und Medizin e.V., Essen 2. Auflage 2018

© Africa Studio - Fotolia.com (Coverfoto und S.66), © Wolfgang Gleißner (Rücktitel, S.14, 44)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhalt

Vorwort	11
Rund um Honig und Bienen	15
Honig in der Geschichte	15
Redewendungen um den Honig	18
Die Bienen	19
Das Bienenvolk	20
Das Bienenvolk im Jahreslauf	20
Die Aufgaben der Arbeitsbienen	21
Bienensterben	24
Honig	25
Vom Nektar zum Honig	25
Honig aus Honigtau	26
Zusammensetzung und Inhaltsstoffe	27
Gewinnung und Verarbeitung	30
Bio-Imkerei	32
Qualität	33
Sorten	36
Zucker oder Honig?	37
Honig für Diabetiker erlaubt?	39
Honig bei Allergien und Fruktose-Intoleranz?	40
Kein Honig für Babys	41
Pollen	41
Propolis	42
Gelée Royale	43
Wachs	43

Zur Heilwirkung von Honig und Bienenprodukten	45
Honig	45
Honig bei Schwäche	45
Honig bei Husten	46
Honig in der Wundheilung	47
Honig als Badezusatz	49
Weitere Anwendungsgebiete	49
Honig in der Kosmetik	49
Wann welcher Honig?	49
Manukahonig und Medi-Honey	51
Pollen	52
Propolis	53
Gelée Royale	54
Wachs	55
Die Apitherapie	56
Die Biene in der Homöopathie	57
Honig in der Aromatherapie	59
Studienlage	59
Überblick	59
Honig und Immunsystem	62
Honig bei Husten	63
Propolis bei Parodontitis	64
Pollenpräparat bei Prostatabeschwerden	65
Rezepte	67
Zur Verbesserung der Abwehr	67
Honig-Apfelessig-Trunk	67

Schwarze Johannisbeeren mit Honig	68
Gewürzhonig für den Winter	69
Aroniahonig	70
Honigwasser für die Verdauung	71
Bei Erkältungen	72
Zwiebelhustensaft	72
Meerrettichhonig	73
Hustensirup mit schwarzem Rettich und Knoblauch	74
Knoblauch-Zitronen-Honig	75
Hustensaft mit Fenchel und Majoran	76
Hustensaft mit Süßholz- und Thymianextrakt	77
Fenchelhonig	78
Kartoffelwasser mit Honig	79
Spitzwegerichhonig	80
Bei Infekten und Entzündungen	81
Propolis innerlich	81
Propolis bei Zahnfleischentzündung und Parodontitis	82
Honig bei Zahnfleischentzündungen	82
Für Herz und Kreislauf	83
Apfelessig-Misteltrunk gegen Bluthochdruck	83
Petersilie-Honig-Wein nach Hildegard von Bingen	84
Für die Nerven	85
Warme Milch mit Honig	85
Gewürzmilch	86
Äußerlich	87
Propolis bei Lippenherpes	87
Propolis bei Gürtelrose	87
Propolis gegen Warzen	87

Bienenwachsauflage äußerlich zum Schlafen, bei Husten und Bauchweh	88
Honig für die Schönheit	90
Honig für die Lippen	90
Honigsalbe für die Lippen	90
Gesichtsmaske mit Quark und Honig	91
Gesichtsmaske mit Honig, Sahne und Eigelb	92
Handpackung mit Öl und Honig	93
Honig-Salz-Peeling	94
Haarpackung mit Olivenöl, Honig und Eigelb	95
Kleopatra-Bad	96
Aroma-Badezusatz mit Honig	97
Kochen mit Honig	98
Getränke	99
Fruchtbuttermilch mit Honig	99
Frühstück	100
Frühstücksbrei mit Honig	100
Mandelhonig – als Brotaufstrich	101
Falsches „Nutella“	102
Soßen	103
Vinaigrette mit Honig	103
Honig-Senf-Marinade für Fleisch oder Fisch	104
Das besondere Rezept	105
Flammkuchen mit Rosmarin und Honig	105
Desserts	106
Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig	106
Gebratene Bananen in Honig	107
Obstsalat mit Honig, Zitrone und Gewürzen	108
Konfekt	109

Zur Heilwirkung von Honig und Bienenprodukten

Die Beschreibung der Inhaltsstoffe hat gezeigt: Honig ist nicht nur ein außerordentlich gesundes Lebensmittel, sondern auch ein Heilmittel im Bienenstock selbst. So wundert es nicht, dass auch Menschen schon immer Honig verwenden, um gesund zu bleiben, gesund zu werden oder sich und andere im Krankheitsfall zu heilen.

Insbesondere, wenn Sie Honig im Alltag als Heilmittel verwenden, ist es ratsam, deutschen Imkerhonig zu verwenden.

Honig

Honig wird seit jeher in der Volksmedizin bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen eingesetzt, so zum Beispiel bei Schwächezuständen, Infektionen der oberen und unteren Atemwege, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Herzflimmern, Magen- und Darmerkrankungen, Gallen- und Lebererkrankungen, Schlaflosigkeit, fiebrigen Infekten, Appetitlosigkeit und Wunden.

Drei Bereiche stehen dabei im Vordergrund: Erschöpfungszustände und die Steigerung der Immunabwehr, Erkältungskrankheiten und Husten sowie Wunden und Verletzungen.

Honig bei Schwäche

Der Einsatz bei Schwächezuständen, in der Rekonvaleszenz oder zur allgemeinen Stärkung beruht auf der ausgewogenen Mischung der Inhaltsstoffe, den B-Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, dem

Traubenzucker als schnell verfügbarem Zucker und dem Fruchtzucker als „Reservezucker“. Ein Beispiel dafür ist „der Löffel Honig“, der Kindern und älteren Menschen gerne gegeben wird; dies gilt aber auch für die Mischung aus Rotwein, aufgeschlagenem Ei und Honig im Krankheitsfall, gerade, wenn schlecht gekaut werden kann, bei Bettlägerigkeit oder im hohen Alter. Zahlreiche Rezepte finden sich im dritten Teil dieses Ratgebers, auch aus anderen Kulturkreisen, bei denen Honig mit Trockenfrüchten und Nüssen gemischt und als Bestandteil der täglichen Nahrung zur Gesundheitsförderung eingenommen wird. Honig führt dabei nicht nur Energie zu, es kurbelt auch den gesamten Stoffwechsel ein wenig an, wie die traditionelle Verwendung, morgens einen Löffel Honig in warmem Wasser aufgelöst zu trinken, um die Verdauung zu verbessern, zeigt.

Honig bei Husten

Die Anwendung bei Husten geht u. a. auf die antibakterielle, aber auch die schleimlösende Wirkung des Honigs zurück. Zudem ist Honig – wie auch Zucker – ein altbekanntes Lösungsmittel in der Volksheilkunde. Pflanzenteile werden in Honig „ausgezogen“, wie man dies beispielsweise von Spitzwegerichhonig, Fenchelhonig oder Elixieren auf Honigbasis kennt. Honig verbessert den Geschmack der „bitteren Arznei“. Flüssiger Honig bietet sich an, um insbesondere Kindern die Einnahme von alkoholischen Tropfen schmackhaft zu machen. Hinzu kommt, dass Tee oder Sirup, wenn sie mit Honig gesüßt werden, Rachen und Kehle benetzen und dadurch die gereizte Schleimhaut beruhigen. Durch den Honig wird der Tee ein wenig „zähflüssiger“, die Viskosität ändert sich. Wird der gesüßte Tee dann noch langsam und schluckweise getrunken, so dass er guten Kontakt mit der Schleimhaut hat, wirkt der Honig hier ebenfalls als Arznei.

Petersilien-Honig-Wein nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

10 Stängel frische Petersilie mit Blättern

2 EL Weinessig

80-150 g Honig (Diabetiker nehmen nur 80 g Honig pro Liter)

1 l Kabinettwein

Zubereitung:

Petersilie und Weinessig fünf Minuten lang aufkochen, anschließend Honig und Wein dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Der Herzwein wird abgeschäumt, gesiebt und in sterile Flaschen abgefüllt. Dreimal täglich ein Likörglas nach dem Essen trinken.

Warum gut?

Das Rezept stammt von dem Hildegard-Experten Dr. Wighard Strehlow (Strehlow 1993, S. 125). Er empfiehlt es bei Herzschwäche, Altersherz, nervösen Herzschmerzen.

Äußerlich

Propolis bei Lippenherpes

30%ige Propolislösung aus Apotheke oder beim lokalen Imker besorgen und auftupfen.

Propolis bei Gürtelrose

Betroffene Stellen mit Propolistinktur betupfen als unterstützende Maßnahme zur schulmedizinischen Therapie (Rücksprache mit dem Arzt).

Propolis gegen Warzen

Für die Behandlung von Warzen beträufelt man ein Pflaster mit Propolistinktur und klebt es auf die betroffene Stelle. Das Pflaster verbleibt mehrere Tage auf der Warze.

Aroma-Badezusatz mit Honig

Zutaten (für 1 Vollbad):

5 Tropfen ätherisches Öl

1 EL Honig

Zubereitung:

Ätherisches Öl mit Honig mischen und dem Badewasser (wenn die Wanne voll ist) zugeben. 20 Minuten baden. Bei einem Fußbad insgesamt nur 2 Tropfen der Mischung verwenden.

Entspannend wirkt ätherisches Lavendelöl. Wichtig ist, dass das Öl von der Pflanze *Lavandula angustifolia* stammt und naturrein ist. Es wird dann als „Lavendel extra“ bezeichnet (Fa. Primavera), nicht geeignet ist das Öl „Lavandin“.

Warum gut?

Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, sie müssen daher emulgiert werden. Dies kann in Honig, Milch oder Sahne erfolgen.

Soßen

Vinaigrette mit Honig

Zutaten (4 Portionen):

2 EL Essig

2 EL Fruchtsaft (z. B. Apfel-, Orangen- oder Traubensaft)

2 EL Olivenöl

1 EL Senf

1 EL Honig

Salz und Pfeffer

1 Schalotte

frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Schalotte in kleine Würfel schneiden. Essig mit Senf, Honig, Gewürzen und Saft vermischen, dann Olivenöl dazugeben. Ziehen lassen. Frische Kräuter erst beim Anrichten zufügen.

Honig

Die Heilkraft aus der Wabe

Honig wird schon seit Jahrhunderten in vielen Kulturen als Heilmittel eingesetzt und hat sich bei zahlreichen Erkrankungen bewährt: Der goldene Saft stärkt und regeneriert, fördert Verdauung und Abwehrsystem.

In diesem Ratgeber erfahren Sie viel Wissenwertes zum Honig – aber auch zu den weiteren gesunden Bienenprodukten wie Pollen, Propolis, Gelée Royale oder Wachs. Sie erhalten einen Einblick in die aktuelle Studienlage und praktische Empfehlungen für Kauf und Anwendung.

In einem umfangreichen Rezeptteil erfahren Sie, wie vielfältig Sie Honig und Bienenprodukte für die Gesundheit einsetzen können, zum Beispiel als Hustensäfte, Gewürzhonige, Badezusätze, Salben und Auflagen. Außerdem verraten wir Ihnen, wie Sie Honig beim Kochen und Backen als eine gesunde Alternative zum Zucker verwenden können.

Tauchen Sie ein in die Wunderwelt der Bienen und erfahren Sie, welche kostbaren Geschenke diese für uns bereithalten.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de