

Süss, wärmend, heilend: Honig

Manche Heilmethoden sind wie Mode: sie sind schnell da und haben sich genauso zügig wieder überholt. Und dann gibt es Heilmethoden und -mittel, die werden erst nach und nach erkannt und tragen sich über die Jahrhunderte fort. Hierzu gehören Bienenprodukte und Honig.

Der Wind jagt ums Haus, der Schnee setzt sich in kleinen Häufchen vor der Fensterscheibe ab, die Nasen sind rot und die Zipfel der Mützen bereift. Jetzt etwas Warmes trinken! Heissen Tee oder warme Milch: am besten mit Honig! Dass Honig gesund und kostbar ist, erfahren wir bereits als Kinder aus Erzählungen und Märchen oder verbinden den Geschmack mit Kuschelmomenten. Honig ist ein Genuss und bei den meisten Menschen mit angenehmen Erinnerungen verknüpft.

Das süsse Gold passt in jede Jahreszeit. Im Sommer auf das knusprige Sonntagsbrötchen, im Herbst übers Müesli mit Apfel und im Winter in die Plätzchen. Allein das Wort «Honig» entspannt ein wenig, und viele schwören auf den täglichen Löffel Bienenhonig in stressbeladenen Zeiten.

Der Honig, den uns die Bienen liefern, kann aber für viel mehr verwendet werden als für Schleckereien oder als Zuckerersatz. Aus Honig werden zum Beispiel feuchtigkeitsspendende Schönheitsmittel gefertigt, aber auch medizinische Produkte, und selbst das gefürchtete Bienengift ist für die Gesundheit von Bedeutung. Neben dem reinen Honig findet man im Handel Pollen, Propolis, Gelée royale und Bienenwachskerzen, alles Dinge aus der Angebotspalette fleissiger Bienenvölker.

Honig als Heilmittel

Dass Honig einfach ein wunderbares Geschenk der Natur ist, steht ausser Frage. Dass er wegen seiner Heilkraft bereits bei den ältesten Urvölkern eingesetzt wurde, wird allerdings eher erahnt. Tatsächlich gibt es Zeugnisse über seine Wirkung, die bereits Jahrtausende alt sind. Hippokrates brachte seinen Schülern bei, wie förderlich Honig für die Gesundheit ist und dass er darüber hinaus zu einem schönen Teint ver helfe. Griechische Soldaten pflegten

mit Honig ihre Wunden, und auch in Afrika war und ist er eines der bekanntesten Hausmittel. Auch das gelobte Land war das «Land, das von Milch und Honig fliesst».

Bienenprodukte enthalten alle Nährstoffe, die der menschliche Organismus braucht. Darunter fallen Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse, Vitamine und Mineralsalze. Sie haben einen hohen Gehalt an besonderen Stoffen wie Enzyme, Aminosäuren, Hormone und Antibiotika – man kann Honig und die anderen Bienenprodukte «natürliche Medikamente» nennen. Bienenprodukte dienen zur Heilung und Vorbeugung und kräftigen Körper und Seele. Menschen, die Bienenprodukte verwenden, erleben sich als «widerstandsfähig ». Jedoch wirkt der Honig nur dann, wenn er in Massen – etwa ein Teelöffel pro Tag – genossen wird.

Süsse Wirkung

Roher Honig wirkt antibakteriell und beschleunigt Heilprozesse; dies ist hinreichend untersucht und bewiesen worden. Industriell verarbeiteter Honig scheint diese Wirkung nicht zu haben, denn er wird erhitzt, was sich negativ auf die heilbringenden Eigenschaften auswirkt. Naturbelassene Honigsorten, wie sie im Fachhandel zu erstehen sind, haben deswegen eine weit höhere Heilkraft als Billigmarken aus dem Supermarkt um die Ecke. Qualität hat auch hier ihren Preis. Honig wird, in Form von Honigsalbe, immer häufiger zur Wundheilung eingesetzt. Aber warum und auf welche Weise Honig heilt, ist noch immer nicht ganz erforscht. Viele Fragen sind noch offen, und so bleibt der Honig auch für uns ein Stück geheimnisvoll – wie den Menschen in der Urzeit. Wir müssen es bei diesem Heilprodukt also ein wenig wie unsere Vorfahren halten, die nicht alles zu erklären versuchten, sondern nach dem schlichten Motto lebten: «Was wirkt, das wirkt!» Warum Heilprozesse beschleunigt werden und was das Zellwachstum genau anregt, ist uns noch verborgen. Es ist wohl das Zusammenspiel aller Wirkstoffe im Honig, welches ihn zum phantastischen Schutz vor frühzeitigem Altern und Umweltgiften macht.

Apitherapie

Setzt man Honig und andere Bienenprodukte therapeutisch ein, so nennt man das «Apitherapie». Einige Bücher und viele Internet-Informationen sind zu diesem Thema zu finden.

Besonders in Osteuropa und China ist die Heilkraft des Honigs ein Topthema. Honig ist dort eine Art «Volksmedizin», die auch von vielen wissenschaftlichen Institutionen untersucht wird. Die Anwendungsgebiete der Apitherapie wachsen mit ihrer Erforschung ständig. Noch längst sind nicht alle Möglichkeiten erkannt und ausgeschöpft.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>