Flüssiges Gold für die Gesundheit

Autor(en): **Novak, Martina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 12

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726201

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Flüssiges Gold für die Gesundheit

Honig geniesst seit Jahrtausenden einen guten Ruf als gesunder Süssstoff, als nahrhafter Brotaufstrich und Hausmittel gegen Erkältungen. Seit einiger Zeit wird Medizinalhonig auch in der Wundbehandlung eingesetzt.

More than honey» – der neue, eindrückliche Film des Regisseurs Markus Imhoof – zeigt überdeutlich auf, welche Bedeutung Bienen für die weltweite Landwirtschaft und letztlich für die Menschheit haben. Dabei geht es längst nicht nur um den Honig, den die fleissigen Tierchen durch Einsammeln von Blütennektar und Honigtau und anschliessendes Herauswürgen in die Waben herstellen. Ihre Bestäubungsarbeit an vielen Nutzpflanzen garantiert, dass diese später Früchte tragen und die Menschheit ernähren.

Für den einzelnen Menschen ist das «flüssige Gold», wie Honig gerne auch genannt wird, als Genussmittel und Medizin (Apitherapie von lateinisch apis = Biene) wertvoll. Die alten Griechen etwa sollen ihre sportlichen Leistungen dank reichlichem Honigkonsum vor dem Wettkampf erbracht haben.

Heute darf Honig als Energiespender und Kraftnahrung auf fast keinem Frühstückstisch fehlen. Etwa 1,2 Kilogramm verzehren Schweizerinnen und Schweizer pro Kopf und Jahr und gehören damit zu den grössten «Honigmäulern» auf der Welt – rund zwei Drittel des inländischen Verbrauchs müssen importiert werden.

Ob als Brotaufstrich, im Müsli, in der Salatsauce oder in Backwaren wie Basler Läckerli oder Züri-Tirggel, der Honig bereichert mit seinem charakteristischen Geschmack viele Speisen und dient, verglichen mit Zucker, als gesünderer, wenn auch nicht unbedenklicher Süssstoff.

Warme Honigmilch zum Einschlafen, eine Tasse Tee mit Honig bei Halsschmerzen und Schüttelfrost: Diese Rezepte fürs Wohlbefinden kennen und schätzen wir seit früher Kindheit. Nicht nur wegen seiner tröstlichen Süsse lindert das Bienenerzeugnis Beschwerden. Neben Frucht-, Trauben- und anderen Zuckerarten sowie Wasser enthält Honig Pollen, Mineralstoffe, Proteine, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine, Farb- und Aromastoffe. Dieser Mix aus wertvollen Inhaltsstoffen lässt ihn leicht entzündungshemmend wirken: Schwellungen, erhöhte Temperatur und lokaler Schmerz können zurückgehen.

Damit die Inhaltsstoffe ihre heilende Wirkung entfalten können, sollte der Honig nicht über 40° Grad erwärmt werden, der Erkältungstee also nur trinkwarm und nicht mehr heiss sein, wenn die klebrige Masse darin aufgelöst wird.

Das Wissen um den Bienensaft zur Wundversorgung geht weit zurück. Demnach sollen sich indogermanische Völker ihre Blessuren, die sie sich im Kampf zuzogen, mit Honig bestrichen haben. Dieses Know-how um die heilende Wirkung des Honigs ist aktueller denn je, und an verschiedenen Spitälern wird heute wie im Altertum Honig auf schlecht heilende Wunden aufgetragen. Allerdings handelt es sich dabei nicht um normalen Honig aus dem Glas, sondern speziellen Medizinalhonig. 2005 kam «Medihoney» auf den Markt, ein steriles Produkt aus einer standardisierten Mischung unterschiedlicher Leptospermum-Honige wie des neuseeländischen Manuka-Honigs, denen besonders hohe antibakterielle und regenerative Fähigkeiten nachgewiesen wurden.

Am Kantonsspital Winterthur setzt man seit einigen Jahren medizinischen Honig als Alternativtherapie ein, wenn sich Wunden mit konventionellen Mitteln nicht bessern. «Gerade bei chronischen Wunden, die lange brauchen, bis sie sich verschliessen, haben wir mit Medizinalhonig teils recht grossen Erfolg», sagt Philipp Stalder, Leitender Arzt der Klinik für Gefässchirurgie. Allerdings sprechen nicht alle Patientinnen und Patienten gleich gut auf die Honigtherapie an.

Nicht nur verletzte und kranke Haut profitiert von der wohltuenden Wirkung des Naturproduktes – Honig oder Bienenwachs sind als sanft pflegende und charakteristisch duftende Zusätze auch in Cremen, Shampoos und Seifen enthalten. Die für ihre Schönheitsrezepte berühmte ägyptische Königin Kleopatra soll nicht nur in Eselsmilch gebadet, sondern auch Honigmasken aufgetragen haben, um einen zarten Teint zu erhalten.

Wer will, kann sich die edle Masse auch auf den Rücken schmieren lassen: Die angeblich aus der russischen und tibetischen Volksheilkunde stammende Honig-Massage ist eine süss-klebrige Methode, um «Giftstoffe aus dem Körper auszuschaffen und für Entspannung zu sorgen». Der neuste Schrei auf dem Beauty-Sektor ist aber Bienengift, das als natürliche Alternative zu Botox Falten glätten soll.

Allheilmittel, Wellness-Paste oder Götterspeise der Germanen – trotz seiner wundersamen Eigenschaften bleibt Honig ein irdisches Naturprodukt, das man am besten an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort aufbewahrt. Bei längerer Lagerung bei zu hoher Temperatur kann er sich verändern; die Enzymtätigkeit nimmt ab, das Zucker-Wassergemisch beginnt zu gären, und es bildet sich Hydroxymethylfurfurat HMF, ein Abbauprodukt vieler zuckerhaltiger Lebensmittel mit möglicherweise gesundheitsschädigender Wirkung.

Kristallisierter Honig ist übrigens nicht verdorben oder minderwertig: Die Festigkeit hängt vom Fruktose-Glukose-Anteil ab. So kristallisiert Rapshonig bald nach der Ernte, Akazienhonig erst nach Jahren. Gut drei Jahre soll sich Honig vom Imker bei richtiger Lagerung einwandfrei halten, industriell abgefüllte Produkte tragen ein Haltbarkeitsdatum.

Übermässiger Konsum soll Bauchgrimmen und Übelkeit verursachen, wie das altdeutsche Sprichwort «Honig essen ist gesund. Zu viel macht speien» warnt. Sonst aber kann man mit dem Nahrungsmittel, das trotz gesundheitsfördernder Wirkung nicht als Heilmittel bezeichnet werden darf, nicht viel falsch machen. Vorsicht ist nur bei Diabetikern geboten. Und an Babys unter einem Jahr darf Honig wegen möglicherweise enthaltener Sporen von Botulinumtoxin produzierenden Bakterien nicht abgegeben werden.

Martina Novak

Weitere Schätze aus dem Bienenstock

Propolis: Das Propolis-Harz findet sich als «Fugendichter» zwischen den Wänden des Bienenstockes. Es ist ein natürliches Breitbandantibiotikum, das bei der Bekämpfung von Bakterien und Viren hilft. Es wird bei Entzündungen der Atemwege oder im Magen-Darm-Bereich sowie bei Aphthen, Herpes, Akne und Fusspilz eingesetzt.

Gelée Royale: Das «Futter der Königinnen» enthält B-Vitamine, Aminosäuren, Spurenelemente und hormonähnliche Substanzen (Phyto-Östrogene). Es stärkt die Vitalität und soll Hitzewallungen sowie nervöse Erschöpfungszustände in den Wechseljahren lindern. Kommt auch in der Hautpflege vor.

Pollen: Enthalten Mineralstoffe, Vitamine und vor allem Eiweiss und dienen dank ihrer appetitanregenden Wirkung als Aufbaunahrung für ältere, schwache und chronisch kranke Menschen. Spezielle Pollenmischungen werden bei Heuschnupfen-Patienten auch zur Desensibilisierung gebraucht.

Bienengift: Das Apitoxin kommt wegen seiner die Durchblutung fördernden und die Selbstheilungskräfte anregenden Wirkung bei rheumatischen und degenerativen Erkrankungen sowie bei solchen des peripheren Nervensystems zur Anwendung. Als Salbe, Tinktur, Injektionslösung oder direkt ab Biene.

Bild: Prisma