Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 12: Heilen mit Honig

Artikel: Süss, wärmend, heilend : Honig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552892

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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. Hipprokrates brachte seinen Schülern bei, wie förderlich Honig für die Gesundheit ist und dass er darüber hinaus zu einem schönen Teint verhelfe. 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 beschleu-

nigt 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.

Heilen mit Honig

Schmerzende Gelenke

Viele Gelenkerkrankungen sind entzündliche Prozesse. Bienengift ist für seine anti-entzündliche Wirkung schon seit Jahrtausenden bekannt. Auch wenn der Stich einer Biene nicht gesundheitsförderlich ist, da immer mehr Menschen mit Allergien reagieren: Bienengift in therapeutischen Dosen und unter therapeutischer Anleitung verabreicht, ist heilsam und lindert den Schmerz.

Verbrennungen

Bei leichten Verbrennungen ist Propolissalbe eine schnelle Hilfe. Die Haut wird in der Heilung unterstützt. Beste Ergebnisse zeigen Salben mit 15 % Propolis.

Ekzeme

Sie brennen, nässen, schwellen an und sind eine Plage. Propolis mit seinen antibiotischen, regenerativen und juckreizmildernden Eigenschaften hat in solchen Fällen Wirkung gezeigt. Es wird äusserlich als Salbe und innerlich als Tropfen eingesetzt.

Hühneraugen und Warzen

Diese oft störenden Hauterkrankungen werden durch Honig zwar nicht süsser, aber die Volksmedizin empfiehlt eine Mischung aus 50 Gramm zerschnittenem Propolis, gelöst in 100 Gramm Salicylalkohol.

Die Experten des Gesundheitsforums raten: Allergiker sollten bei der Verwendung von Bienenprodukten, ganz besonders bei Bienengift, vorsichtig sein und zuerst einen Arzt konsultieren.

Bienengift

In der Homöopathie spielt das Bienengift von je her eine grosse Rolle. Dachte man früher, es helfe hauptsächlich bei der Heilung und Linderung von Rheuma (erste Forschungsergebnisse wurden bereits 1888 veröffentlicht), wird es heute vielfältiger eingesetzt. Bienengift ist, salopp gesagt, das, was bei einem Stich die Haut dicker werden lässt und wehtut. Gerade geschlüpfte Bienen haben übrigens noch kein Gift. Sie produzieren es ab dem zweiten Tag – noch immer ist der Stachel weich und nicht «stichfest». Das Gift sammelt sich nach und nach in einer «Giftblase», bis die Biene ab dem zwanzigsten Lebenstag voll mit Gift ausgerüstet ist. Die Giftmenge ist dabei schwankend und hängt auch von der Ernährung der Biene ab. Dass der Stich einer Biene nicht nur schmerzt, sondern auch hilft, wurde bald erkannt. Das Gift, in der richtigen Dosierung, ist heilsam. Doch wie kommen die Menschen an dieses Gift heran? Die älteste Methode besteht darin, die Biene mit einer Pinzette festzuhalten und dann in eine tierische Membran stechen zu lassen. Die Membran ist auf den Hals eines mit Wasser gefüllten Behältnisses gespannt. Fliegt die Biene weg, hinterlässt sie ihren Stachel in der Membran und ihr Gift tropft in das Wasser. Nach dem Verdunsten des Wassers, bleibt das Bienengift zurück. Da diese Methode nicht gerade tierfreundlich ist, bedient man sich heute eher der neuen Technologie. Das Gift wird jetzt durch elektrische Stimulation der Bienen gewonnen.

Teurer Stoff

Für ein Gramm Bienengift müssen etwa 20 Bienenstöcke oder eine Million Bienen ihr Gift «ablassen». Es ist farblos, dicht, durchsichtig, hat einen bitteren Geschmack und hält sich nur in hermetisch verschlossenen Gefässen. Bienengift wird in der Regel unter die Haut gespritzt (in der Volksmedizin überlässt man diesen Vorgang lebenden Bienen) und es lindert tatsächlich rheumatische Erkrankungen, Arthrosen und auch Bronchialasthma. Äussere Behandlungen, wie z.B. in einem Bad, sollen schmerzstillend und kreislaufverbessernd sein. Richtig eingesetzt hat Bienengift keine Nebenwirkungen.

Bienenkraft daheim

Kaum ein Mensch wird sich Bienengift im Kühlschrank halten. Wir gehen zum Naturarzt, wenn wir diese Therapie brauchen. Fast jeder jedoch hat Honig daheim. Damit dieser so kraftvoll bleibt, wie er ist, gilt es ein paar Regeln zu beachten. Wird Honig richtig aufbewahrt, so kann er lange Zeit seine heilbringenden Eigenschaften behalten. Er sollte, um seiner Fermentierung vorzubeugen, in trockenen, gut gelüfteten Räumen bei 10 °C gelagert werden. Als reines Heilmittel eingesetzt, braucht er eine Temperatur von etwa 15 °C, ohne Lichteinfall. Wird der Honig erwärmt, so verträgt er eine Temperatur bis zu 55 °C, ohne dass er seine Heileigenschaften verliert. Die besten Behältnisse für Honig sind Emaille, Glas und Kunststoff. Obwohl Honig meist im Glas angeboten wird, mag er es mehr, wenn er im Dunkeln gelagert wird. Das heisst: Papier um das Glas wickeln oder es in dunklen Räumen aufbewahren. Je dunkler der Honig selbst ist, desto mehr Heilkräfte werden ihm zugesprochen.

Will man Honig und andere Bienenprodukte zu Heilzwecken verwenden, so ist hier, wie bei anderen Heilmitteln auch, eine vorherige Untersuchung notwendig. Nur richtig eingesetzt, das passende Mittel in der richtigen Dosierung, sind Bienenprodukte für den Menschen eine wirkungsreiche Medizin. • CW

Auch Pollen gehört zum Angebot aus der Bienenwerkstatt.

Literatur:

Andrea Nagl (2002): Honig, Power aus dem Bienenstock. Seehamer Verlag, ISBN 3934058701.

S. Stangaciu & E. Hartenstein (2000): Sanft heilen mit Bienenprodukten. Karl F. Haug Fachbuchverlag, ISBN 3830420315

Hermann Ehmann (1998): Gesundheit aus dem Bienenstock. J. Kamphausen Verlag, ISBN 3928430076