

## STILLE



Quelle der Kraft

Im Weihnachtsgebäck darf er nicht fehlen – der Honig. Honig wird bereits seit über 10.000 Jahren vom Menschen als Nahrungsmittel genutzt und zwar überall auf der Welt. In der Steinzeit wurde Honig als Lockmittel bei der Bärenjagd in Europa eingesetzt, die Aborigines in Australien sammelten Honig bereits in vorgeschichtlicher Zeit, und im Alten Ägypten wurde er als „Speise der Götter“ den Pharaonen als Grabbeigabe beigelegt und für Wundauflagen verwendet. Im Buddhismus galt er als stärkende Mahlzeit für Schönheit und im Koran wird seine Heilwirkung gepriesen. Hippokrates lehrte seinen Schülern, wie man mit Honig Fieber senken konnte. Und obwohl Honig sehr lange als einziges Süßungsmittel – auch um bittere Arzneien genießbar zu machen – gebraucht wurde, kann man heute getrost sagen, dass Honig zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit zählt (auch wenn er nach geltendem deutschen Recht so nicht bezeichnet werden darf).

*„Als ich zehn Jahre war, schenkte mir mein Vater einen Bienenstock, und dieser Stock freute mich mehr, als wenn ich einen Bauernhof bekommen hätte. Jede freie Minute saß ich bei meinen Bienen. Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, dass er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.“ Sebastian Kneipp*

Diesem Zitat von Kneipp ist eigentlich relativ wenig hinzuzufügen. Wenngleich ein grober Blick auf die Inhaltsstoffe erst einmal erzeugen kann: Denn Honig besteht aus Zucker und Wasser. Er beinhaltet so gut wie Ballaststoffe und auch relativ wenig Mineralien, Vitamine. Was macht den Honig dann aber Obwohl er, wie bereits erwähnt, zu rund drei Frucht- und Traubenzucker besteht, kann er für Zahngesundheit förderlich sein. Was erst mal Widerspruch klingt, konnte in einer Studie der Universität in Jerusalem nachgewiesen werden: verhindert nämlich bakterielles Wachstum. entzieht er Bakterienzellen Wasser, das diese benötigen. Hauptsächlich aber für die Wirkung des Honigs sind spezielle Enzyme (u.a. oxydase), die die Bienen dem Honig begeben. Umwandlungsprozesse entsteht dann Wasserstoffperoxid, welches desinfizierend entzündungshemmende bzw. antiseptische den Honig auch zu einer guten Option in der Wundversorgung: In einer klinischen Studie bestätigt werden, dass Verbände auf Honigbasis Wundheilung beschleunigen konnten – im konventionellen Verbänden.

der Behandlung von Herpes konnten Erfolge vermelden: Honig und auch Propolis Verlauf einer Herpeserkrankung grundsätzlich auch schmerzlindernd wirken. Wichtig ist, dass den ersten Anzeichen von Herpes reagiert wird. persönlicher Tipp für eine Behandlung: Mischen Heilerde, bis ein zäher Brei entsteht und diesen so schnell als möglich auf die ent-

Skepsis hauptsächlich keine Eiweiße und gesund? Vierteln aus die wie ein Hebräischen Honig Einerseits zum Leben antibakterielle Glukose-Durch

wirkt. Die Wirkung macht chirurgischen konnte die Vergleich zu

Und auch bei Wissenschaftler können den verkürzen und unmittelbar bei Mein ganz Sie Honig mit „kleben“ Sie

Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Särkover Straße 11  
66663 Merzig  
Tel. 06861/992868  
Fax: 06861/992874  
info@kneipp-verein-merzig.ort  
www.kneipp-verein-merzig.org  
www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippschule.de  
www.kneippverlag.de



Ernährung

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

sprechende Stelle. Die Anwendung immer wieder erneuern, wenn der getrocknete Brei abgefallen ist.

Sebastian Kneipp empfahl Honig als Beimischung zu Tee für Katarrh und Verschleimungen. Außerdem lobte er die „Landleute“ für ihre Zubereitung der Honigsalbe, die bei äußeren Geschwüren zur Anwendung kam. Neben „Gurgelwasser mit Honig“ und „Honig-Augenwasser“ war Kneipp ein Befürworter von Honigwein – er selbst habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen und selbst auch manchmal ein Glas getrunken.