

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 8. Dezember 2011

Honig – die süße Naturmedizin

Unterschiedlichste Inhaltsstoffe machen dieses süße Naturprodukt so wertvoll. Zwar besteht der Honig hauptsächlich aus Trauben- und Fruchtzucker, doch inzwischen konnten mehrere hundert weitere Substanzen nachgewiesen werden. Zwei Prozent des Honigs bestehen aus Enzymen. Sie haben die Aufgabe, den frischen Honig, der noch sehr viel Wasser enthält, keimfrei zu halten und gleichzeitig zu konservieren. Diese keimabtötende Wirkung macht den süßen Nektar für den Menschen so wertvoll.

Die bedeutendste Substanz für den keimtötenden Effekt ist Methylglyoxal, ein Abbauprodukt des im Honig enthaltenen Zuckers. Derzeit geht man davon aus, dass dieser Stoff die Zellwand der Bakterien auflöst und sie dadurch abgetötet werden. Weitere antibakteriell wirkende Substanzen sind Wasserstoffperoxid und Defensine. Letztere werden auch von uns Menschen gebildet und haben eine wichtige Aufgabe in unserem Immunsystem. Sie dienen ebenfalls der Abwehr von krankhaften Erregern. Die Zusammensetzung im Honig scheint so optimal zu sein, dass beispielsweise Honigwundauflagen bei schlecht heilenden Wunden selbst dann noch helfen, wenn normale Antibiotika wegen Resistenzentwicklung versagen. Insbesondere der Honig aus den Blüten des neuseeländischen Manuka-Teebaums wird dazu verwendet.

Eine weitere Eigenschaft wird gerade erforscht. Eine Studie hat gezeigt, dass Honig, Propolis und Geleé Royale bei Mäusen das Wachstum von Krebstumoren und die Ausbreitung von Metastasen reduziert. Auch in der Prävention scheinen alle Produkte von Bienen der Entstehung von Krebs entgegen zu wirken.

Eine andere Anwendung ist die Honigmassage. Sie soll die Durchblutung verbessern, die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und die Ausleitung von Giftstoffen unterstützen. Nicht nur der Honig hat heilende Wirkungen sondern auch das aus bestimmten Baumharzen mit Bienensekret gemischte Propolis. Die Bedeutung des Namens „Propolis“ entstammt der griechischen Antike und bedeutet „vor der Stadt“. Bei der Bienenstadt, den Bienenstöcken, sorgt es nämlich dafür, dass Seuchen und Krankheiten draußen bleiben. Die Bienen verschließen ihre Waben mit Propolis und umhüllen fremde Insekten damit. Auch Propolis wird in der Wundheilung verwendet. Mit einer Tinktur daraus kann Lippenherpes verhindert oder gestoppt werden. Bei einer nahenden Erkältung wird die Mund- und Rachenhöhle durch das Spülen mit einer Propolislösung desinfiziert. Geben Sie die Tinktur pur auf den beginnenden Herpes. Zum Gurgeln nehmen Sie 15 Tropfen der Tinktur verrührt in einem viertel Liter lauwarmem Wasser.

Nicht zu vergessen ist Geleé Royal, der Futternektar, der dafür verantwortlich ist, dass die Königinnenbiene fünf Jahre alt und größer wird als ihre Arbeiterbienen, die kleiner sind und nur wenige Wochen leben. Aufgrund seiner reichhaltigen Mikronährstoffe und Hormon ähnlichen Substanzen galt Geleé Royal schon immer als Jungbrunnen. Zu finden ist dieser Stoff häufig in kosmetischen Produkten.

Dem Honig selbst werden noch viele weitere heilende Wirkungen nachgesagt. So wird er als Antistress-Mittel empfohlen, da er reich an B-Vitaminen ist. Das mag auch der Grund sein, weshalb Honig den gesunden Schlaf fördert, beispielsweise in einem beruhigenden Tee. Aber Achtung, dieser sollte nicht heiß sein, sondern nur lauwarm. Honig verträgt keine Hitze und wird bei 40 Grad Celsius nahezu wertlos, da die Inhaltsstoffe zerstört werden. Beachten Sie beim Kauf, dass der Honig aus kontrolliert biologischen Herkunft stammt und natürlich kalt geschleudert wurde. Denn nur so können Sie sicher sein, dass seine volle Heilkraft erhalten ist.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

