




ALLESKÖNNER HONIG

Die Kraft des süßen Goldes nutzen

-  Wirksame Unterstützung für die Gesundheit
-  Schonende Pflege für Haut und Haar
-  Natürliche Hilfe im Haushalt



riva

Susan Branson

Susan Branson

ALLESKÖNNER HONIG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2019 bei Familius PO Box 1249, Reedley California 93654, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. unter dem Titel *101 Amazin Uses for Honey: Clean Scrapes & cuts, soften your skin, make a soothing Bath, and 98 more!*. © 2019 by Susan Branson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Martin Rometsch

Redaktion: Inez Ulrich

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: shutterstock/BarbaraGoreckaPhotography, chalrumpon onnongwa, RaulAlmu, Blan-k

Abbildungen im Innenteil: shutterstock/justone, chalrumpon onnongwa, RaulAlmu, Alexander Ryabintsev, Blan-k

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: ScandBook, Litauen

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2417-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2176-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2175-3



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Susan Branson

ALLESKÖNNER HONIG

Die Kraft des süßen Goldes nutzen



Wirksame Unterstützung für die Gesundheit



Schonende Pflege für Haut und Haar



Natürliche Hilfe im Haushalt

riva

Inhalt

Einführung	8
Warum Honig unbedingt in Ihre Speisekammer gehört.....	8
Entdeckung und Anwendung des Honigs.....	9
Ist Honig unbedenklich?.....	11
Wie viel Honig ist zu viel?.....	12
Die vielen Honigarten	13
1 Honig als Unterstützer der Gesundheit	16
Rheumatoide Arthritis	16
Bluthochdruck.....	17
Koronare Herzkrankheiten	19
Asthma	20
Tuberkulose.....	22
Entzündungen des Außenohres	24
Schleimhautentzündung	25
Zahnfleischentzündung	27
Infektionen der Harnwege	28
Durch Katheter ausgelöste Infektionen	29
Lippenherpes	30
Genitalherpes.....	32
Leishmaniose.....	33
Pseudomonas-Infektion.....	34
Staphylokokkeninfektion	36
Windpocken	37
Wundbrand.....	39

Magengeschwüre.....	40
Morbus Crohn.....	41
Colitis ulcerosa	43
Bandwürmer.....	44
Candidiasis	45
Kleienpilzflechte	46
Leistenpilz.....	47
Ringelflechte.....	49
Seborrhoische Dermatitis.....	50
Diabetes.....	51
Diabetische Fußgeschwüre	52
Hoher Cholesterinspiegel	54
Lebensmittelvergiftung	55
Brustkrebs.....	58
Gebärmutterhalskrebs	59
Melanom	60
Nierenkrebs.....	61
Prostatakrebs	62
2 Honig für das Wohlbefinden	64
Saisonale Allergien	64
Trockene Augen.....	65
Bindehautentzündung.....	67
Grauer Star.....	68
Quellung der Hornhaut nach einer Operation.....	70
Entzündungen	72
Fieber.....	73
Grippe.....	74
Nebenhöhlenentzündung.....	75
Halsentzündung.....	77
Husten	78
Streptokokken-Tonsillitis.....	80
Schmerzen nach einer Mandeloperation.....	81

Ekzeme	83
Juckende Haut.....	84
Schuppenflechte	85
Windelausschlag.....	86
Rosazea	88
Warzen.....	89
Die aerobe Leistungsfähigkeit.....	90
Durchfall	92
Erbrechen.....	93
Sodbrennen	94
Karies	95
Mundgeruch	97
Mundgeschwüre	98
Angst	99
Depressionen	101
Geistige Fähigkeiten.....	103
Schlafstörungen.....	104
Beschwerden in den Wechseljahren	105
Aphrodisiakum.....	107
Unfruchtbarkeit.....	108
Gewichtsabnahme	109
Alkoholvergiftung	111
Bleivergiftung	112
Wundheilung	114
Verbrennungen	115
Analfissuren	117
Hämorrhoiden.....	118
Schluckauf	119
Rehydrierung	120

3 Retten Sie Haut und Haar	122
Akne.....	122
Alterung.....	123
Rissige Fersen.....	125
Trockene Lippen	126
Feuchtigkeitspflege.....	128
Fingernägel.....	129
Gesichtsreiniger	130
Rasiercreme	132
Haarspliss.....	133
Haarspülung	134
Schuppen.....	135
Sonnenbrand	137
4 Drinnen und draußen	139
Früchte konservieren.....	139
Braunwerden von Obst.....	141
Feuchtgebäck.....	142
Honig-Toffee	143
Mandelmilch.....	145
Präbiotika	147
Sportgetränk.....	147
Ameisen.....	149
Land- und Nacktschnecken	151
Pyotraumatische Dermatitis bei Haustieren	152
Welke Pflanzen	153
Über die Autorin	155
Quellenverzeichnis	156
Register	170



Einführung

Warum Honig unbedingt in Ihre Speisekammer gehört

Honig ist eine dicke, goldfarbene Flüssigkeit, die man in fast jedem Lebensmittelladen kaufen kann. Frischer lokaler Honig ist auf Bauernmärkten und direkt bei Imkern erhältlich.

In Deutschland gibt es über hundert Honigsorten, jede mit ihrer eigenen Farbe und ihrem eigenen Geschmacksprofil. Diese einzigartigen Eigenschaften sind auf den Nektar (flüssiger Zucker) der Pflanzen zurückzuführen. Schwer arbeitende Honigbienen fliegen von einer Blüte zur anderen und saugen den Nektar mit ihren langen Rüsseln heraus. Sie speichern ihn im Magen, wo er mit Enzymen vermischt wird. Dann fliegen sie zu ihrem Stock zurück, wo sie den Nektar herauswürgen, und zwar in den Mund einer wartenden Kollegin. Viele Male nun verschluckt diese den Nektar und würgt ihn wieder hervor, bis er für die Aufbewahrung in einer Wabe bereit ist. Dort verdunstet der größte Teil des Wassers im Honig. Dann versiegeln die Bienen den Honig mit Wachs, um ihn später als Nahrungsquelle verwenden zu können. Die meisten Imker entfernen allerdings die Waben samt dem Honig, bevor alle Waben komplett versiegelt sind. Das so gewonnene Rohprodukt ist bereit für den Verzehr. Wird der Honig in Behältern aufbewahrt, ist er unbegrenzt haltbar.

Honig enthält 64 Kalorien je Esslöffel und ist 25-mal süßer als Haushaltszucker. Im Gegensatz zum Zucker löst Honig jedoch keine Blutzucker- und Insulinspitze aus. Er besteht zwar hauptsächlich aus Zucker, enthält aber auch Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, Enzyme und viele Pflanzenwirkstoffe, deren jeweilige Menge von den Blüten, der Jahreszeit und dem Sammelgebiet abhängen. Wichtig ist auch, wie der Honig geerntet, verarbeitet und gelagert wird.

Dunkler Honig kann bis zu 20-mal so viel Antioxidantien enthalten wie die helleren Sorten. Die antioxidative Wirkung ist nur eine der vielen bioaktiven Eigenschaften des Honigs. Er bekämpft Mikroben und lindert Entzündungen; er kann Wunden heilen, das Herz und den Kreislauf stärken, Infektionen vorbeugen, das Wachstum von Tumoren hemmen, den Blutzuckerspiegel senken und sogar helfen, das Gewicht zu regulieren. Man kann ihn essen oder auf die Haut auftragen.

Die Bedeutung des Honigs nimmt zu und seine Beliebtheit wird umso größer werden, je mehr Studien seine beträchtliche Fähigkeit zu heilen, zu stärken und zu verjüngen bestätigen.

Entdeckung und Anwendung des Honigs

Bienen erzeugen seit undenklichen Zeiten Honig, und der Mensch entdeckte und verzehrte diese süße Flüssigkeit wahrscheinlich viel früher, als historische Quellen es belegen.

Steinzeitliche Höhlenmalereien zeigen, dass Honig schon vor über 8000 Jahren verwendet wurde, und Bienenwachs

in Töpfereien und Kochtöpfen zeugt davon, dass Menschen regelmäßig Honig verzehrten. Auch andere Kulturen schätzten den Honig sehr – als Nahrung, Arznei und Schönheitsmittel. Ägyptische Imker hängten gehärtete Tontöpfe oder hohle Baumstämme als Bienenkörbe an Bäume. Sie sammelten den Honig und verwendeten einen großen Teil davon für medizinische Zwecke, zum Beispiel als Wundsalbe. Die Griechen tranken eine Mischung aus Honig und unvergorenem Traubensaft, um nervöse Störungen zu lindern. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates verordnete Honig und Essig gegen Schmerzen und fügte ihn vielen anderen Arzneien hinzu, um Halsentzündungen, Husten und Augenkrankheiten zu heilen. Für die ayurvedische Medizin in Indien, eine der ältesten Heilkünste der Welt, war Honig ein Geschenk an die Menschheit. Sie empfahl ihn bei Verdauungsschwäche, Husten, Schlafstörungen, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Augenleiden und Hautkrankheiten.

Seit Tausenden von Jahren hat der Honig auch eine religiöse Bedeutung. Die Ägypter begruben Pharaonen mit Honigwaben – kürzlich ausgegrabener Honig erwies sich als immer noch essbar – und verwendeten Honig zum Einbalsamieren. Buddhisten in Indien und Bangladesch schenken Mönchen während des Opferfestes Honig. Einer Legende zufolge zog sich Buddha einst in die Wildnis zurück, um seinen Jüngern Frieden zu bringen, und labte sich während dieser Zeit an dem Honig, den ihm ein Affe opferte. Die Hindus halten den Honig für eine der fünf Arzneien der Unsterblichkeit und gießen ihn als Teil eines Rituals auf Götterstatuen. Juden tunken beim Neujahrsfest Apfelscheiben in Honig und wünschen einander ein süßes und erfolgreiches neues Jahr.

Heute dient Honig als Süßstoff und wird oft als gesündere Alternative für Zucker empfohlen. Immer mehr Menschen nutzen den therapeutischen Wert des Honigs und essen täglich ein wenig Honig, um von seinen Nährstoffen zu profitieren: Antioxidantien, Mineralien, Aminosäuren, Vitamine und Enzyme.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, was unsere Ahnen seit Jahrhunderten wussten: Honig ist ein Mittel gegen viele verschiedene innere und äußere Beschwerden. Er fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und verwöhnt obendrein den Gaumen.

Ist Honig unbedenklich?

Die chemische Zusammensetzung des Honigs hängt davon ab, welchen Pflanzen die Bienen ihren Nektar entnehmen. Manche Pflanzen sind mit Mikroorganismen kontaminiert, die in den Honig gelangen können. Auch während der Produktion, der Verarbeitung und des Vertriebs geraten bisweilen Staub und Keime in den Honig. In der Regel hindern die antimikrobiellen Substanzen im Honig die Keime jedoch an der Vermehrung.

Eine Ausnahme sind Bakterien, die Sporen bilden und ein Toxin freisetzen, das Botulismus verursachen kann, eine seltene, aber sehr schwere Lebensmittelvergiftung, die für Babys und Kleinkinder lebensgefährlich ist. Deshalb dürfen Sie Kleinkindern unter einem Jahr auf keinen Fall rohen Honig zu essen geben. Kinder, die älter als zwölf Monate sind, vertragen Honig in angemessener Menge gut. Sprechen Sie

mit einem (Kinder-)Arzt, bevor Sie einem kleinen Kind mit Immunschwäche rohen Honig verabreichen.

Alle Altersgruppen sollten Honig aus Rhododendronblüten meiden. Er enthält Grayanotoxin, eine giftige Verbindung, die schwere Herz-Kreislauf-Störungen hervorrufen kann.

Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass alle Honigarten die Blutgerinnung hemmen und bisweilen Blutungen verstärken, wenn man sie zusammen mit Thrombozytenaggregations- oder Gerinnungshemmern (Medikamente, Ergänzungsmittel oder Kräuter) verzehrt, zum Beispiel mit Aspirin, nicht steroidalen Antirheumatika, Heparin, Knoblauch, Ingwer, Gewürznelken oder Ginkgo. Manchmal verursacht Honig allergische Symptome, Brennen in den Nasengängen (bei Anwendung in der Nase), Übelkeit, Erbrechen oder Magenschmerzen. Manche Kinder neigen zu Hyperaktivität, Nervosität oder Schlafstörungen, wenn sie Honig essen.

Ansonsten gilt Honig in angemessener Menge als ungefährlich für Kinder und Erwachsene, auch für Schwangere, sowohl bei äußerlicher Anwendung als auch beim Verzehr.

Wie viel Honig ist zu viel?

Es ist schwer, zu viel Honig zu essen. Bei den meisten Menschen stillen der süße Geschmack und die Zähflüssigkeit das Verlangen ziemlich schnell, sodass übermäßiger Genuss unwahrscheinlich ist. Sowohl für die äußerliche Anwendung als auch für den Verzehr sollten Sie rohen, nicht verarbeiteten Honig oder Honig von medizinischer

Qualität verwenden, damit er optimal wirkt. Letzterer wird mit Gammastrahlen behandelt, um Bakteriensporen zu inaktivieren und die Aufnahme von Toxinen zu verhindern, die eine Vergiftung – zum Beispiel Botulismus – verursachen können. Dieser Honig ist zudem standardisiert und enthält eine konstante Menge antibakterieller Wirkstoffe.

Die ayurvedische Medizin empfiehlt, nicht mehr als vier bis fünf Teelöffel Honig am Tag zu essen. Therapeutische Dosen sind meist höher und hängen vom Gewicht einer Person und von der behandelten Krankheit ab. Im Allgemeinen werden für Erwachsene sieben bis zehn Teelöffel empfohlen, gleichmäßig über den Tag verteilt. Die Dosen für Kinder richten sich nach dem Körpergewicht und liegen zwischen einem halben und mehreren Teelöffeln täglich, je nach der Art der Beschwerden.

Äußerlich kann man Honig auf einen Verband oder direkt auf Wunden auftragen, solange es notwendig ist. Verbände werden zweimal am Tag, jeden zweiten Tag oder jede Woche gewechselt.

Die vielen Honigarten

Es gibt Hunderte verschiedene Arten von Bienenhonig und jede ist einzigartig, was den Geschmack, die Farbe und den medizinischen Nutzen anbelangt. Das alles hängt von den Blüten ab, in denen die Bienen ihren Nektar sammeln.

Nektar vom Buchweizen ist dunkel und vollmundig, reich an Eisen und Antioxidantien und kräftig im Geschmack. Am anderen Ende des Spektrums befindet sich der Akazien-

honig. Er hat eine helle Farbe und ein sehr süßes, mildes Aroma. Zudem enthält er viel Fruchtzucker (Fruktose) und wenig Saccharose (Haushalts- oder Rohrzucker) und ist daher eine gute Wahl für Diabetiker.

Stammt der Nektar aus einem einzigen Blütentyp, entsteht sortenreiner (monofloraler) Honig. Andere Honigarten sind polyfloral, das heißt, der Nektar wurde in verschiedenen Blüten gesammelt. Die Menge und Art der Vitamine, Mineralien und Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe) im Honig hängen von den Pflanzen ab, die die Bienen aufsuchen. Der gesammelte Nektar enthält alle nützlichen Wirkstoffe der Pflanze. Pflanzen, die reich an Antioxidantien sind, haben einen Nektar, der ebenfalls viele Antioxidantien enthält. Pflanzen, die antibakterielle Verbindungen enthalten, geben diese auch an den Nektar weiter.

Eine Honigart, die in den letzten paar Jahren sehr beliebt wurde, ist der Manuka-Honig. Dieser sortenreine Honig wird nur in Neuseeland hergestellt, wo die Bienen Nektar des Manuka-Strauches sammeln. Interessant ist, dass dieser Strauch mit dem Baum verwandt ist, von dem das antibakterielle Teebaumöl stammt. Manuka-Honig enthält viel mehr Mineralien als andere Honigarten und hat eine stärkere antibakterielle Wirkung. Die Reinheit und die Qualität dieses Honigs sind standardisiert und werden mit einem UMF (*Unique Manuka Factor* – »einzigartiger Manuka-Faktor«) gekennzeichnet, den der neuseeländische Verband Active Manuka Honey Association vergibt. Kaufen Sie Manuka-Honig mit einem UMF 10 oder höher. Das bedeutet, dass er von hoher Qualität ist und reichlich antibakterielle Verbindungen enthält. Ein UMF 16 oder höher gilt als höchste

Qualität. Medizinisch wirksamer sterilisierter Manuka-Honig mit UMF ist in den USA, Kanada, Europa, Neuseeland, Australien und Hongkong für Wundauflagen, Salben und Gele zugelassen. Dieser Honig wird bestrahlt, um Bakterien-sporen zu inaktivieren; er behält dabei seine antibakterielle Wirkung.

Sie können Honig roh oder verarbeitet kaufen. Roher (unverarbeiteter) Honig aus einer Bienenwabe enthält Unreinheiten wie zum Beispiel Bienen, Flügel, Beine und Bienenwachs. Um sie zu entfernen, wird er gefiltert, dann füllt man die dicke Flüssigkeit in Flaschen.

Verarbeiteter Honig wird gefiltert und pasteurisiert, um Mikroorganismen durch Hitze zu vernichten und aus dem Honig zu entfernen. Meist erhitzt man den Honig auf über 63 Grad Celsius. Dabei werden Nährstoffe, Antioxidantien und antimikrobielle Verbindungen zerstört. Der fertige Honig ist goldfarben, klar und sirupähnlich und enthält häufig Zusätze. Manche Honigsorten werden mit Maissirup gestreckt, der nachweislich das Risiko für mehrere Krankheiten vergrößert, zum Beispiel für Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Verarbeiteter Honig stammt bisweilen von schlecht ernährten Bienen, die mit Antibiotika behandelt wurden oder in Stöcken leben, die aus anorganischem Material bestehen und unzureichend sterilisiert wurden.