

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

DIE ANDERE SEITE DES HONIGS

Bei diesem Lebensmittel zeigt sich besonders klar, dass Nahrung auch Heilmittel sein kann. Honig wird als Nährstoff des Gehirns bezeichnet und wirkt sich zudem positiv auf gewisse Krankheitssymptome aus.

Steckbrief Honig ist der süsse Stoff, den Bienen erzeugen, indem sie Blütennektar und andere süsse Säfte von lebenden Pflanzen aufnehmen, durch körpereigene Stoffe anreichern, in ihrem Körper verändern, in Waben speichern und dort reifen lassen.

Zusammensetzung: Fructose, Glucose, Polysaccharide, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Fermente, Flavonoide, antibakteriell wirksame Stoffe.

Besonderheiten: Bei Sortenhonig wie Lavendel- oder Thymianhonig, Bienenhonig also, der von bestimmten Heilpflanzen stammt, findet man die entsprechenden Heileigenschaften der Pflanzen wieder.

Hinweise Wärme und Licht sind Feinde des Honigs. Erwärmung nie über 40 °C. Bei Säuglingen unter 1 Jahr Honig zurückhaltend verwenden (Störungen im Magen-Darm-Trakt möglich). Bei Diabetes Honig nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.

Wirkung und Anwendungsbereiche

innerlich Als Stärkungsmittel in der Rekonvaleszenz, speziell bei nervösen und psychischen Erschöpfungszuständen. In Verbindung mit Heilkräutern als Säfte oder Sirupe bei Erkrankungen der Atemwege. Bei Schwangerschaftserbrechen.

äusserlich Zur osmotischen Wundreinigung und Förderung der Wundheilung. Als Gurgelmittel bei Halsweh. Bei Mundfäule der Säuglinge.

Anwendung

innerlich **Honig (pur)**
1 Teelöffel Bienenhonig

Am wirkungsvollsten rein einnehmen, auf der Zunge zergehen lassen, im Mund zurückhalten, damit möglichst viele der wertvollen Inhaltsstoffe über die Schleimhäute aufgenommen werden können.

Anwendung: Einnahme morgens nüchtern, ca. 1/4 Stunde vor dem Frühstück. Geeignet vor allem für schulmüde Kinder, lernmüde und konzentrationsschwache Studenten; bei Gedächtnisschwäche.

innerlich **Zwiebelsirup**
6 Esslöffel flüssiger Honig
4 grosse Zwiebeln

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, Honig darüber giessen. Zugedeckt 24 Stunden stehen lassen, mehrmals umrühren. Absieben, den entstandenen Sirup im Kühlschrank aufbewahren. (Nicht auf Vorrat zubereiten.)

GESUNDHEITSRATGEBER Grossmutter's Hausmittelchen

innerlich

Anwendung: Bei Husten 1-2 x stündlich 1 Teelöffel einnehmen (Kinder die Hälfte).

Honigwasser

2 Teelöffel Honig
2 dl lauwarmes Wasser

Honig im Wasser auflösen.

Anwendung: Bei Schwangerschaftserbrechen über den Tag verteilt, löffelweise einnehmen, nicht sofort schlucken.

äusserlich

Wundsalbe

2 Esslöffel (fester) Honig
10 ml Echinacea-Urtinktur

Zutaten mischen, kühl aufbewahren.

Anwendung: Bei schlecht heilenden Wunden Salbe auftragen, kurz antrocknen lassen, mit Gaze abdecken. (Möglich ist auch, Honig pur als Wundsalbe aufzutragen.)

äusserlich

Gurgelmittel

1 1/2 dl lauwarmes Wasser
2 Teelöffel Apfelessig
2 Teelöffel Honig

Zutaten gut mischen.

Anwendung: Bei Halsweh stündlich (bis zur Besserung) 2 X hintereinander damit gurgeln.

äusserlich

Rosenhonig

90 ml flüssiger Honig
10 ml Glycerin
1 Tropfen Rosenöl

Zutaten gut mischen. (Rosenhonig ist in Apotheken und Drogerien fertig zubereitet erhältlich.)

Anwendung: Bei Mundfäule bei Säuglingen entweder Nuggi damit beträufeln oder Mundhöhle damit bepinseln.

Spezialitäten

Gelee Royale (Weiselfuttersaft)

Steckbrief: Das Sekret aus den Kopfdrüsen der Honigbiene wird als Weiselfuttersaft bezeichnet. Es dient der Königin und den in den Weiselzellen heranwachsenden Königinnenlarven als einziges Futter.

Zusammensetzung: Fette, Eiweiss, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren.

Anwendung innerlich: Diese «Supernahrung» der Bienenkönigin hat beim Menschen positiven Einfluss auf den Gesamtstoffwechsel, bei Blutarmut und Arteriosklerose.

Propolis (Bienenkittharz)

Steckbrief: Harzartige Masse, die von den Bienen besonders aus den Knospe der Pappeln

GESUNDHEITSRATGEBER

Grossmutter's Hausmittelchen

und Birken gesammelt wird und als Überzug für die Wände der Bienenstöcke und zum Befestigen der Waben benutzt wird.

Zusammensetzung: Harze, Fette, ätherische Öle, Wachs, Flavone, Aminosäure, Pinocembrin.

Anwendung äusserlich: Als 20 %ige alkoholische Lösung entzündungshemmend bei Schnitt- und Stichverletzungen. Schmerzstillend. Propolis verfügt über eine Hemmwirkung gegen verschiedene Hautpilzstämmen.

Rezept **Honig-Punsch**

- 1 Zimtstange
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Zitrone, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält
- 4 dl Wasser
- 2 Beutel Schwarztee
- 5 dl Apfelsaft
- 1/2 dl Zitronensaft
- 2-3 Esslöffel Honig
- 1 Zitrone, in Scheiben, für die Garnitur

Zubereiten: Zutaten bis und mit Wasser aufkochen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen Teebeutel beifügen, weitere 2 Minuten ziehen lassen, alles durch ein Sieb in die Pfanne zurückgiessen. Apfel- und Zitronensaft zugeben, kurz erhitzen, leicht abkühlen und mit dem Honig süssen.

Tipp: Nach Belieben 4 Esslöffel Whisky zufügen.