

# Die Heilkraft der Bienen

Wolfgang Gleißner

Honig schmeckt lecker! Daher ist der goldene Saft auf fast jedem Frühstückstisch zu finden. Schon auf dem Weg in den Körper entfaltet er seine wohltuende Wirkung. Doch was macht Honig so besonders, und worauf sollte man achten? Der erfahrene Imker Wolfgang Gleißner plaudert für NATUR UND MEDIZIN aus dem Nähkästchen und verrät allerhand Wissenswertes rund um Honig, Pollen und Propolis.

Honig ist Nahrung; Honig ist Arznei - das ist keine neue Erkenntnis. Schon die antiken Kulturvölker sammelten den Honig aus hohlen Baumstämmen und begannen dann systematisch, Bienen zu züchten. Honig war ein kostbares Geschenk, ein Mittel für Schönheit und Gesundheit, eine Grabbeigabe für die Toten ebenso wie ein unentbehrliches Hochzeitsgeschenk. Im Buch der Sprüche empfiehlt der König Salomo (24,13): „Iss Honig, mein Sohn, denn er ist gut.“ Der persische Arzt Avicenna beschrieb den Honig als ermunternd, appetitanregend, verdauungsfördernd und gedächtnisstärkend. Hippokrates zeichnete zahlreiche Rezepte mit Honig auf, ebenso Hildegard von Bingen.

## WISSENSWERTES ÜBER DEN HONIG

Unglaublich, aber wahr: Um ein 500 Gramm-Glas Honig zu füllen, fliegen die Bienen eine Strecke, die dreimal um die Erde reicht und bestäuben dabei bis zu sieben Millionen Blüten! Auch wenn es sich im ersten Moment ein wenig übertrieben anhören mag: Die Ernährung der Welt hängt an unseren Bienen. Etwa 80 Prozent der bunt blühenden Blütenpflanzen in unseren Breitengraden werden von Bienen bestäubt.

Durch den Kauf von lokalem Honig tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit einen Gefallen. Sie helfen damit zudem Ihrem Imker, auch künftig genügend Bienen für die Blütenpracht, die Bestäubung in der Landwirtschaft und die Fruchtbarkeit der Böden betreuen zu können. Besonders günstig ist es, wenn die Bienen in Gebieten mit möglichst abwechslungsreicher „Tracht“, also pollen- und nektarreichen Pflanzen, gehalten werden. Hiervon profitieren nicht nur die Bienen, indem sie ein ausreichendes und abwechslungsreiches Nahrungsangebot finden, auch Sie als Honigliebhaber können dadurch besonders aromatische Honige genießen. Da Honig ein Naturprodukt ist, schmeckt dieser übrigens in jedem Jahr unterschiedlich.



Eine Honigbiene saugt am Blütenkelch.

Foto: www.fotolia.de

## WORAUS BESTEHT HONIG?

Naturbelassener Honig besteht hauptsächlich aus Trauben- und Fruchtzucker, beinhaltet aber außerdem über 180 verschiedene Stoffe. Hierzu zählen auch Mineralstoffe, organische Säuren, Spurenelemente, Aminosäuren, antibakterielle Wirkstoffe sowie Enzyme. Nicht umsonst werden dem Honig seit jeher gesundheitsfördernde und heilende Wirkungen zugesprochen.

## WAS MACHT GUTEN HONIG AUS?

Jeder gute Honig wird früher oder später fest. Dieses so genannte Kandieren ist bei naturbelassenem Honig ein ganz normaler Vorgang, der je nach Honigsorte unterschiedlich schnell oder stark verläuft. Während

vor allem Akazien – und Waldhonige länger flüssig bleiben, werden die meisten Blütenhonige recht schnell fest.

### HONIG KALTGESCHLEUDERT?

Sie alle kennen die Werbung mit dem Begriff „kaltgeschleuderter Honig“. Dieser Ausdruck suggeriert dem unwissenden Honigkunden, dass es sich beim „Kaltschleudern“ um etwas Besonderes handelt. Dem ist aber nicht so. Heute ist jeder Honig kaltgeschleudert, denn sonst würden ja die Waben schmelzen. Es gibt überhaupt keinen heißgeschleuderten Honig! Früher wurde der so genannte „Seim-Honig“ durch Auskochen der Waben gewonnen. Als dann 1865 die Honigschleuder entwickelt wurde, tauchte der Begriff „kaltgeschleudert“ auf, um den neuen Schleuderhonig vom Seimhonig zu unterscheiden. Mittlerweile ist die Gewinnung von Honig durch Wärme völlig unüblich. Die Werbung mit kaltgeschleudertem Honig ist ein schlichter Marketing-Trick und ein Ärgernis für jeden ehrbaren Imker.

### WIE WIRD HONIG GEWONNEN?

Bei der Entnahme der Waben aus dem Bienenstock hat der Honig eine Temperatur von 30°C. Bei dieser Temperatur ist das Schleudern optimal. Kühlt der Honig auf Umgebungstemperatur von 20°C ab, nimmt die Fließfähigkeit des Honigs deutlich ab, aber die Festigkeit der Waben ist nun verbessert.

Nun wird geschleudert: Die Waben werden in den Wabenkorb der Honigschleuder gelegt, der Korb wird gedreht und der Honig spritzt durch die Zentrifugalkraft nach außen an die Innenwand der Schleuder und fließt dort ab in einen Auffangbehälter. Dieser Vorgang stellt für die hauchfeine Struktur der Bienenwaben eine hohe mechanische Belastung dar. Man kann sich denken, dass es einen Unterschied macht, wie viele Waben jeweils geschleudert werden. So gibt es Honigschleudern, die zwischen drei und 48 (!) Waben fassen. Der Imker muss hier mit Umsicht und Gefühl arbeiten, sonst gibt es Wabenbruch. Bei 37°C verliert Bienenwachs seine Festigkeit, es ist knetbar, bei 63°C schmilzt es.

### VERARBEITUNG DES HONIGS

Laut Honigverordnung dürfen dem Honig keine fremden Stoffe zugesetzt oder honigeigene entzogen werden. In der Honigverordnung finden sich qualitative Mindestanforderungen an den Honig, die aber



Der goldene Saft besitzt heilende Kräfte.

Foto: www.fotolia.de

von den Imkern, die dem Deutschen Imkerbund angeschlossen sind, noch übertroffen werden.

Entscheidend für die Qualität des Honigs ist eine schonende Behandlung von der Schleuderung bis zur Abfüllung. Dabei kommt der Honig in unveränderter Zusammensetzung und so naturbelassen ins Glas, wie er von unseren Bienen gesammelt wurde. Um dennoch einen streichfähigen Honig liefern zu können, wird der Blütenhonig nach dem Schleudern mehrmals gerührt bis er feincremig ist. So lässt er sich gut in Gläser abfüllen und bleibt lange streichfähig. Ist Waldhonig im Lagergebilde fest geworden, kann dieser im Wärmeschrank wieder verflüssigt werden. Dabei wird die Temperatur auf 40°C eingestellt. Um das Honig-Aroma bestmöglich zu erhalten, legen wir großen Wert darauf, dass der Honig nur aus frischen, unbebrüteten Waben gewonnen wird.

Wird der Honig nicht direkt vom Imker gekauft oder trägt es nicht das BIO-Siegel, so muss man aufgrund der hohen Nachfrage davon ausgehen, dass der Honig zum großen Teil aus Importen kommt. Solche Honige sind auf dem Etikett mit dem Hinweis „EU-Honig“ oder „Nicht-EU-Honig“ gekennzeichnet.

### HONIG-OPTIK

Ein paar Worte noch zur „Honig-Optik“: Einige Monate nach der Ernte bilden sich häufig weiß verfärbte

Bereiche an der Oberfläche oder am Glasrand. Diese so genannte „Blütenbildung“, die vor allem bei besonders wasserarmen, lange haltbaren Honigen auftritt, stellt genau genommen ein Qualitätsmerkmal dar. Mitunter finden Sie beim Öffnen des Glases auf der Honigoberfläche kleine Luftbläschen - auch dies ist kein Qualitätsmangel. Diese entstehen beim Abfüllen des gerührten Honigs und werden zusammen mit dem Honig fest - somit ein Zeichen, dass der Honig nicht erwärmt worden ist. Auf jeden Fall sollte Ihnen beim Öffnen eines Honigglases ein angenehmer, blumiger Duft entgegenkommen. Riecht der Honig gärrig oder andersartig, geben Sie ihn zurück. Der gute Imker wird ihn sofort umtauschen, und Sie erfahren den Grund des Mangels. Wird Honig zu feucht geschleudert, kann er in Gärung geraten, er darf dann nicht mehr verzehrt werden, ist aber zur Bereitung von Honig-Met noch geeignet. Andersartiger Geruch kann aber auch andere Ursachen haben. Da die Bienen von den unterschiedlichsten Trachtpflanzen Nektar sammeln, variiert der erzeugte Honig auch in Geruch, Geschmack und Farbe. Buchweizenhonig z. B. riecht sehr streng.

#### DIE HEILWIRKUNG DES HONIGS

Heute kennt man mehr als 180 verschiedene Substanzen, die den Honig so besonders machen. Neben Entzündungshemmern enthält der süße Stoff auch die so genannten Inhibine, die in der Lage sind, das Wachstum von Keimen zu hemmen – also wie natürliche

Antibiotika wirken. Und so wundert es nicht, dass Honig in der Hausmedizin seit jeher eine große Rolle spielt, sei es in der Wundheilung, zur Stärkung – der Traubenzucker geht schnell in das Blut über – oder als Löffel Honig im Hustentee oder in der warmen Milch zum Schlafen.

#### KRAFT-PAKET HONIG

Honig ist ein wahrer Alleskönner: Er enthält Spuren von zehn verschiedenen Vitaminen, u.a. Vitamin C, B1, B2, B6; Biotin und Pantothensäure, aber auch wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. In 100 Gramm Honig sind etwa 100 Milligramm freie Aminosäuren enthalten. Sie werden im Körper für einen reibungslosen Stoffwechsel benötigt. So stärkt der goldene Saft unser Immunsystem, fördert die Verdauung und hat sogar eine herzscheidende Wirkung.

Am häufigsten kommt der Honig in der Erkältungszeit zum Einsatz. Wenn es im Hals kratzt, dann lindert eine heiße Zitrone oder Tee mit Honig die Beschwerden. Verantwortlich hierfür sind die Enzyme im Honig, die die Keime abtöten. Doch wenn man von den vielen positiven Eigenschaften des Honigs profitieren möchte, sollte man einige Verhaltensweisen einhalten. So empfiehlt es sich, den Honig erst in Milch oder Tee einzurühren, wenn diese Trinktemperatur erreicht haben. Denn durch die Hitze (ca. 40 Grad sollten nicht überschritten werden) werden die wertvollen Honigenzyme zerstört, da sie sehr temperaturempfindlich sind. Empfehlenswert ist es, mehr-

Foto: www.fotolia.de

Für jedes Glas Honig fliegen die Bienen ca. 3 Millionen Blüten an.



mals am Tag eine Messerspitze voll Honig einfach im Mund zergehen zu lassen.

### HONIG IN DER WUNDHEILUNG

Schon immer wurde Honig in der Wundheilung verwendet. Schon die alten Ägypter versorgten ihre verwundeten Soldaten mit Umschlägen aus Honig. Verantwortlich für die heilende Wirkung ist, dass Honig dank der Inhaltsstoffe ein breites antibakterielles Spektrum aufweist. Es schafft ein feuchtes Wundklima, wirkt abschwellend, entzündungshemmend und heilungsfördernd, hier kommen also viele günstige Eigenschaften zusammen. Altes Gewebe wird abgebaut, die Neubildung gleichzeitig gefördert. Der antibakterielle Effekt entsteht dabei einerseits durch Inhaltsstoffe wie Phenole, Flavonoide oder Aromastoffe. Andererseits – und das ist das Spannende – setzt ein im Honig enthaltenes Enzym (Glukoseoxidase) in Verbindung mit Wasser (Wundsekret) und unter Sauerstoffzufuhr (deshalb nicht bei tiefen Wunden oder unter Luftabschluss) Wasserstoffperoxid und Gluconsäure frei, zwei antibakteriell wirkende Substanzen. Wasserstoffperoxid kennen viele von Ihnen sicherlich aus der Wunddesinfektion.

### HONIG WIRKT GENAUSO GUT WIE ANTIBIOTIKA

Neue Studien aus Australien und Neuseeland belegen, dass zwei australische bzw. neuseeländische Honigsorten in der Wirkung sogar chemisch-synthetischen Antibiotika vergleichbar sind, wenn es um die Behandlung von oberflächlichen Wunden und Infektionen geht. Die Studien zeigen, dass die verwendeten Honigsorten sogar erfolgreich bei Wunden mit den gefährlichen multiresistenten Wundkeimen (MRSA) eingesetzt werden konnten. Ein vielversprechendes Ergebnis – und ein Hoffnungsschimmer für alle, die unter offenen Beinen oder nicht-heilenden Wunden leiden. Eingesetzt wurden in den Studien Manukahonig und Jelly Bush-Honig, die beide aus Neuseeland und Australien stammen und von Bienen produziert werden, die sich bevorzugt von Pflanzen aus der Gattung von Teebaumgewächsen

(Leptospermum) ernähren. Im Manukahonig, der zwar kaum Glukoseoxidase enthält, wurde mittlerweile der Wirkstoff Methylglyoxal als das „antibakterielle Prinzip von Manuka-Honig“ identifiziert. Von dem Gehalt dieses Stoffes hängt die Stärke der antibakteriellen Heilkraft ab. Damit wird gerade Manukahonig zu einer ernstzunehmenden Alternative für Antibiotika in der Wund-

heilung, so z.B. bei offenen Beinen, bei geschwächten Patienten, deren Wunden sich infiziert haben, bei Dekubitus, Wundliegen oder diabetischem Fuß.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass qualitativ hochwertige Imker-Honige kleinere Wunden und Verletzungen gut heilen lassen. Wichtig ist, dass Sie hierfür Bio-Honige verwenden oder Produkte, die die Bezeichnung „Echter Deutscher Honig“ auf dem grünweißen Etikett sowie eine Prüfnummer tragen. Die Prüfung nimmt der Deut-

sche Imkerbund vor. Der Honig enthält besonders viele Enzyme und Mineralien, denn er wurde auf seiner Zusammensetzung und die schonende Herstellung geprüft.

Honig aus dem Supermarkt eignet sich jedoch nicht für die Wundheilung. Er bringt nicht genug entzündungshemmende Stoffe mit, da er meist bei der Verarbeitung stark erhitzt wird. Vorsicht: Große, offene oder eitrige Wunden gehören in ärztliche Behandlung – hier bitte nicht mit Honig experimentieren.

### HONIG ALS KOSMETIK SORGT FÜR GLATTE HAUT

Viele Pflegeprodukte enthalten Honig, da seine milden Säuren positiv auf den Säureschutzmantel der Haut wirken. Zudem bindet er Feuchtigkeit in der Haut und nährt sie mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen.

Bereits die alten Römer hatten die Wirksamkeit des Bienenhonigs in der Schönheitspflege erkannt und verwendeten diesen, um beanspruchte Hautstellen zu pflegen. Immer häufiger verwenden Kosmetikfirmen eine ganz spezielle Art des Honigs, nämlich das so genannte Gelée Royale, welches so hoch konzentriert ist, dass Bienenköniginnen, die sich ausschließlich damit ernähren, ihr Gewicht innerhalb kürzester Zeit auf das 1000-fache steigern können. Produkte mit Gelée Royal bekommen Sie u.a. in der Apotheke oder im Reformhaus.

### *Achtung: Kein Honig für Babys*

Für Säuglinge und Kleinkinder ist Honig tabu. Honig, der nicht ausreichend erhitzt wurde, kann mit einem Sporen bildenden Bakterium verunreinigt sein, dem Clostridium botulinum. Diese Erreger können mit einem selbst zubereiteten honiggesüßten Tee oder Brei in den Körper des Säuglings bzw. Kleinkindes gelangen und sich in der noch instabilen Darmflora sehr gut vermehren. Die Clostridien besiedeln den Darm, keimen aus und schütten Gifte aus, die auf die Nerven wirken und schwere Muskellähmungen auslösen können – das kann sogar lebensgefährlich sein.

Anders als Säuglinge sind ältere Kinder und Erwachsene aber durch ihre stabile Darmflora davor geschützt, dass sich Sporen bildende Clostridien in ihrem Darm ansiedeln.

**GEWUSST WIE!**

Wenn Ihre Lippen spröde und rissig sind, tupfen Sie etwas Honig auf Ihre Lippen und lassen Sie ihn mehrmals über den Tag verteilt etwa 10 Minuten einwirken. Die Feuchthalte- und Mineralstoffe im Honig sorgen dafür, dass die empfindlichen Stellen wieder gestärkt werden. Auch bei Zahnfleischentzündungen kann Ihnen Honig wertvolle Dienste erweisen. Einfach einen Löffel voll Honig langsam im Mund zergehen lassen - danach Zähneputzen nicht vergessen!

**FÜR GESICHT UND HALS: HONIG-SAHNE-MASKE**

Trockene Haut braucht viel Pflege. Diese Honig-Sahne-Maske löst alte Hautschuppen, beruhigt, glättet trockene und rissige Hautstellen.

- **Zutaten:** 3 EL Schlagsahne, 1 Eigelb, 2 EL flüssiger Honig.
- **Zubereitung:** Die ungesüßte Schlagsahne steif schlagen. Eigelb unterheben. Mit dem Honig zu einer sämigen Creme verrühren.
- **Anwendung:** Gesicht- und Halspartie gründlich reinigen. Sahne-Honig-Maske großzügig auf Gesicht und Hals auftragen. Etwa 20 Minuten einwirken lassen. Gründlich abspülen. Dann mit Feuchtigkeitscreme nachpflegen.

Sie sehen, liebe Mitglieder, die Bienen haben uns ein großes Geschenk gemacht. Wir brauchen nur zuzugreifen!

**PROPOLIS – DAS BIENENHARZ**

Propolis wird auch gerne Bienenharz, Kittharz oder Kittwachs genannt. Das Wort Propolis kommt aus dem Griechischen (pro – vor, für; polis – Stadt) und heißt so viel wie "vor der Stadt". Das von den Bienen selbst produzierte Harz hält Viren, Pilze und Bakterien aus dem Stock fern. Bienen sammeln Harz aus Nadelhölzern oder von Baumknospen und verstauben das harzige Wachs in ihren Pollenkörbchen. Im Stock mischen sie es mit Wachs und Blütenpollen. Damit desinfizieren sie die Innenräume ihres Stocks und dichten kleinere Ritzen ab. Propolis hat eine ausgeprägte antibiotische und auch antivirale und pilzhemmende Wirkung. Es gilt als das stärkste natürliche Antibiotikum.

Eingenommen wird es als Tinktur oder Kapseln, äußerlich angewendet als Salbe. Propolis ist unterstützend zu empfehlen bei Infektionen des Nasen-Rachen-Raumes – hier gibt es eine eindrucksvolle Studie mit 2000 Patienten aus Russland – aber auch bei grippalen Infekten, Entzündungen des Verdauungstraktes. Eingenommen werden hier üblicherweise dreimal täglich 15 Tropfen 20-prozentiger Propolislösung verdünnt in etwas Honig oder Wasser. Propolis-Produkte bekommen Sie in der Apotheke.

*Unter Mitarbeit von Annette Kerckhoff und Karen Hoffschulte*

**Wolfgang Gleißner**

Wolfgang Gleißner ist Imkermeister und bewirtschaftet in Bodenwöhr, einem schönen Erholungsort in der Oberpfalz, etwa 100 Bienenvölker. Je nach Tracht erntet er Löwenzahn-, Blüten-, Linden-, Wald- und Tannenhonig. Seit 2007 tragen seine Honige das BIO-Siegel. Neben Honig bietet er auch Propolis und Bienenwachs (BIO) zum Verkauf an. Die Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN kennen Wolfgang Gleißner auch von der Wanderwoche, an der der Imker schon sechsmal teilgenommen hat.