Friedrich Hainbuch

Die Heilkraft der Bienen

Leseprobe

Die Heilkraft der Bienen

von Friedrich Hainbuch

Herausgeber: Narayana Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung **6**

Geschichte des Honigs **10**

Honig und Bienenprodukte in der ägyptischen Medizin 12

Rezepte aus dem Papyrus Ebers *13*

Honig und Bienenprodukte bei den Griechen und Römern 16

Honig und seine Inhaltsstoffe **20**

Honigentstehung 22

Ernte des Honigs 23

Inhaltsstoffe 24

Natürliche Gifte im Honig 25

Die Wirkungen des Honigs, seine Aktivitäten in der Ernährung 26

Die einzelnen Bienenprodukte **28**

Apilarnil – Hormone gegen Erschöpfung 30

Bienengift – tödlich und belebend zugleich 31

Bienenwachs – „ dufte“ in Lebensmitteln und in der Medizin 33

Gelée Royale – Geheimnis des Alterns der Königin? 35

Pollen – Eiweiß für die Bienen, Aminosäuren für den Menschen 37

Bienenbrot – eine Pollenweiterentwicklung 39

Propolis – natürliche Desinfektion 42

Manuka-Honig **44**

Neuere Forschungen mit Honig und Bienenprodukten in der Schulmedizin **48**

Äußere Anwendung von Bienenprodukten **54**

Honigmassage 56

Honigeinreibungen in der Sauna 58

Bienenwachswärmetherapie 59

Honiginhalation **60**

Prophylaxe **64**

Die konkreten „Arbeitseinsätze“ von Honig und Co. 68

Die Apitherapie bei Immunerkrankungen 70

Imkereierzeugnisse bei Erkrankungen des Drüsen- und Hormonsystems (Endokrinologie) 72

Anwendungen von Bienenprodukten bei Atemwegserkrankungen 74

Imkereierzeugnisse in der Augenheilkunde 81

Die Rolle der Apitherapie in der Dermatologie 86

Imkereiprodukte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 92

Apitherapie in der Hämatologie 98

Apitherapie bei Krebs 99

Imkereiprodukte in der Zahnmedizin 101

Imkereiprodukte im Einsatz bei Krankheiten des Verdauungssystems 104

Leber- und Gallen- Erkrankungen 111

Apitherapie bei Beschwerden des Nervensystems 113

Bindegewebs-, Muskel- und Skelettsystemerkrankungen 116

Apitherapie bei Nierenbeschwerden 121

Urogenitale Beschwerden 123

Geburtshilfe und Gynäkologie 126

Fieber 127

Kopfschmerzen, Migräne 128

Anhang 130

Literaturhinweise 132

Stichwortverzeichnis 134

Bezugsquellen, Abbildungsverzeichnis 137

Über den Autor 138

Impressum 139

Honig und Bienenprodukte in der ägyptischen Medizin

In einem medizinischen Sammelwerk der Ägypter, dem Papyrus Ebers – es handelt sich wahrscheinlich um eine Handschrift, die um 1550 v. Chr. kopiert wurde und in Teilen durchaus auch noch älter sein könnte – werden Organkrankheiten, vor allem Magen- und Darm-Erkrankungen, Parasiten, Augen- und Hautprobleme, Empfängnisverhütung und gynäkologische Erkrankungen, Zahnheilkunde, die operative Behandlung von Abszessen und Tumoren, das Richten von Knochen und Verbrennungen, Herz-, Skelettmuskel- und HNO-Erkrankungen benannt. Zur Behandlung der jeweiligen Krankheiten wird eine große Anzahl von Rezepturen aufgelistet. Für die überwiegende Zahl der Rezepte werden neben anderen Bestandteilen vor allem Honig und Bienenwachs benötigt.*

Aus über 200 Seiten seien an dieser Stelle einige Rezepturen vorgestellt, die von ihren Inhaltsstoffen gesehen für Sie auch heute noch herstell- und anwendbar sind. Probieren Sie es aus.

In diesem Papyrus finden Sie eine große Zahl weiterer Rezepturen, ich habe Ihnen nur diejenigen herausgesucht und vorgestellt, deren Inhaltsstoffe ohne weiteres zu besorgen sind.

Als Überschrift werden die Erkrankungen bzw. medizinischen Probleme genannt, danach folgen die Rezepte mit den entsprechenden Anwendungshinweisen.

* Heinrich Joachim: Papyros Ebers: das älteste Buch über Heilkunde, aus dem Aegyptischen zum ersten Mal vollständig übersetzt, Georg Reimer, Berlin 1890.

Rezepte aus dem Papyrus Ebers

› *Abführmittel*

0,6 l Milch
300 g Honig
300 g Weizenbrotteig

Alles zusammenrühren, zum Kochen bringen, durchseihen und die entstehende Menge vier Tage einnehmen. (S. 3)

Oder:

10 g Honig
10 g Zwiebelpulver
10 g Absinthpulver

Alles gründlich verrühren, daraus Pillen formen und 3-mal täglich einnehmen. (S. 4)

› *Diarrhoe*

0,3 l Wasser
37,5 g grüne Zwiebeln
37,5 g frisch gekochte Grütze aus grob gemahlenem Getreide (z.B. Hafer, Gerste, Hirse oder Dinkel)
37,5 g Olivenöl
37,5 g Honig
18 g Bienenwachs

Alles gründlich verrühren, kochen und vier Tage lang einnehmen. (S. 53)

› *Nervöses Herz*

0,5 l Wasser
0,3 l Milch
50 g Honig

Kochen, durchseihen und vier Tage einnehmen. (S. 53)

› *Brechreiz*

Eine Kasserolle halb mit Wasser und Zwiebeln füllen, vier Tage stehen lassen, das verdunstete Wasser immer auffüllen; dann ein Drittel des Gefäßinhaltes entnehmen und vier Tage einnehmen. (S. 76)

Oder:

0,46 l Milch
460 g Zwiebeln
460 g gedörrte Datteln
50 g Honig

Alles kochen, durchseihen, vier Tage trinken. (S. 75f.)

› *Brandwunden*

Honig als Pflaster auflegen. (S. 112)

Gegen das Weißwerden der Brandwundränder: Zwiebel in Honig mischen und als Pflaster auflegen.

Oder:

100 g Weihrauch mit 100 g Honig

vermengen und die Wunde einsalben. (S. 114)

› *Muskelverhärtungen, Entspannung für die Muskeln nach Anstrengungen*

10 g Maulbeerfeige
10 g Hefe von süßem Bier
10 g Honig

Alles mischen, kochen und als Pflaster auflegen. (S. 151)

wirken dieser beiden Imkereiprodukte stimuliert das Immunsystem und regeneriert die betroffenen Gewebe. Es scheint, dass diese Wirkung größtenteils dem Gelée Royale zu verdanken ist.

Imkereierzeugnisse bei Erkrankungen des Drüsen- und Hormonsystems (Endokrinologie)

Die Bienenprodukte haben sich in der Endokrinologie als hervorragendes Nährmittel bewährt, durch Gewichtszunahme, verbesserten Schlaf und Appetit, bei Diabetes, Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse), Kropf oder angeborener Hyperplasie (Gewebevergrößerung) der Nebennierendrüsen.
Die Hyperplasie verursacht einen anormalen Zuwachs des Volumens eines Gewebes oder eines Organs. Der Zuwachs, der die anormale Organfunktion begleitet, führt entweder zu einem Überschuss an Drüsensekret(en) oder zum Versagen. Unsere Bienenprodukte können eine Reihe von spezifischen Hilfen bei Schilddrüsen und Diabetesproblemen oder Stoffwechselstörungen geben.

Schilddrüsenerkrankungen

Eine Schilddrüsenerkrankung, auch bekannt als „Kropf“ (eine ungewöhnliche Zunahme des Schilddrüsenvolumens, gekoppelt an eine Funktionseinschränkung), ist in bestimmten Regionen unserer Erde ein echtes Gesundheitsproblem. Eine Heilung dieser Erkrankung kommt nur langsam voran, und Rückfalle treten recht häufig auf. Die Therapie der autoimmunen Entzündung der Schilddrüse (Thyreoiditis), eine der Krankheitsursachen für das Auftreten des „Kropf“, stellt eine besondere Herausforderung in der Endokrinologie dar. Oft schlagen schulmedizinische Behandlungspläne fehl.
Propolis kann eine Alternative zur schulmedizinischen Behandlung sein. Studien haben deutlich gezeigt, dass sich bei Patienten, die Propolis aufgrund ihrer immunomodulatorischen Eigenschaften zu sich nehmen, positive Schilddrüsenveränderungen einstellen und sich der Kropf zurückbildet. Außerdem verkürzt sich in beiden Fällen die Behandlungsdauer.
Das Hinzufügen von Pollen in der Ernährung von Personen mit Schilddrüsenbeschwerden, die hauptsächlich durch Mangel an Jod entstehen, wird ebenso empfohlen, da Pollen dieses sehr wichtige Element enthält. Man spricht von der Triade Jod-Tyrosin-Methionin in der Zusammensetzung von Pollen, die bei regelmäßiger Einnahme eine verbesserte Funktion der Schilddrüse steuert.

Diabetes

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die mit einer Störung des Stoffwechsels zusammenhängt, aus der sich eine sogenannte Hyperglykämie (Zunahme des Glucoseanteils im Blut) ergibt, die mit zahlreichen degenerativen Erkrankun-

gen, vor allem vaskulären und neurologischen sowie Infektionen, Nerven- und Sehstörungen und verschiedenen Komaarten einhergehen kann.
Einige Bestandteile im Honig wirken bei diesen Komplikationen heilend, während andere Inhaltsstoffe für die Behandlung dieser Störungen nicht geeignet sind. Aufgrund des Vorhandenseins von Fructose in Honig wird er einem Diabetiker aus zweierlei Gründen meist nicht empfohlen. Auf der einen Seite wird Fruktose im Körper schnell in Glukose (durch Isomerisierung) umgewandelt, das bedeutet, dass es zu einem Glucosezuwachs kommt. Auf der anderen Seite wird die Fruktose in einer Reihe von Stoffwechselwegen der Leber übernommen, welche zur Bildung von Triglyceriden (Fetten) führen können, die dann in die Blutbahn entlassen werden und das Arterioskleroserisiko erhöhen. Es scheint, dass nur Manukahonig, möglicherweise wegen seiner besonderen Blütenherkunft, als ein therapeutisches Mittel für Diabetes bzw. deren Folgeerscheinungen eingesetzt werden kann. Dennoch wird der Honigeinsatz gerade bei Diabetes unter Experten heftig und kontrovers diskutiert.
Trotzdem kann Honig dabei durchaus einen Platz im therapeutischen Arzneimittelschrank finden. Wir sprechen hier von Hypoglykämie-Krisen (Unterzuckerung) bei der Behandlung von Diabetes Typ I, die sofort nach der Verabreichung von Insulin auftreten. Durch den Anteil von direkt verdaubarem Zucker (Glukose und Fruktose) kann Honig – in einzelnen gut berechneten Dosen – den Glukosespiegel bei diesen Patienten ausgleichen.

Propolis und Gelée Royale können aufgrund des Vorhandenseins einer peptidischen Zusammensetzung vom Typ Insulin langfristig schneller zur Senkung von Blutzucker und Lipidspiegel (fettreiches, milchiges Serum) als konventionelle Behandlungsmethoden beitragen. Die Wirkung von Propolis manifestiert sich direkt in den Beta-Zellen der Langerhans-Inseln des endokrinen Pankreas, die in ihrer Insulinproduktion gefördert werden. Damit kann auf natürliche Weise die tägliche Insulindosis, die sich der Diabetiker zuführen muss, reduziert werden. In diesem Zusammenhang sei nochmals darauf hingewiesen, dass Propolis einen positiven Einfluss auf die Heilung von Mundhöhlenverletzungen mit einhergehenden Infektionen hat, an denen Diabetespatienten von Zeit zu Zeit leiden.

Hier einige Empfehlungen für die Behandlung von Diabetes und Hypoglykämie (Unterzuckerung):

Nehmen Sie pro Tag 1 g gefriergetrocknetes Gelée Royale zu den Mahlzeiten, für etwa 2-5 Monate. Danach bedarf es einer normalen Ernährung und der Beendigung der Verabreichung von cholesterolsteigernden Medikamenten.

Oder: Manukahonig, 1 TL täglich vor dem Mittagessen

Oder: 5 g Pollen und 2 g Gelée Royale, vor dem Frühstück, für 21 Tage.

Oder: Propolis-Extrakt (30 %), 1 EL pro Tag, in 7-tägigen Zyklen.

Zusätzlich zu diesen Behandlungen sollten Sie eine chromreiche Diät anstreben und sich wenn möglich Produkte aus dem mexikanischen Kaktus *Opuntia streptacantha* besorgen.

Neuro-endokrine-metabolische Störungen, Muskelkrämpfe (Spasmophilie)

Spasmophilie ist eine sehr weit verbreitete neuro-endokrine-metabolische Erkrankung. Sie zeichnet sich durch Anfälle von Muskelkrämpfen aus; Intensität, Dauer oder der Entstehungsort im Körper können identisch oder unterschiedlich sein. Am häufigsten entstehen diese Krämpfe oder Tetanien aufgrund von Überempfindlichkeit und/oder funktionaler Labilität in Stresssituationen.
Verschiedene klinische Tests an Patienten mit Spasmophilie oder mit latenter chronischer Tetanie haben gezeigt, dass die apitherapeutischen Behandlungen, basierend auf Präparaten von Pollen, Propolis, Gelée Royale und Honig, eine bessere Anpassungsfähigkeit des Körpers an bestimmte Stresssituationen fördern und zur Anpassung des geforderten Muskeltonus beitragen können.
Natürlich dauert die Apitherapie länger, sie ist sanfter, dafür aber länger anhaltend als die konventionelle schulmedizinische Therapie. Außerdem arbeitet die Apitherapie ohne jegliche Nebenwirkungen. Im Gegenteil, während einer Chemotherapie können Bienenprodukte helfen, schwerwiegende negative Folgen abzumildern und die Therapie sogar noch zu befördern. Diese pharmakodynamische Wirkung hängt mit der komplexen Zusammensetzung von Honigprodukten zusammen, wahrscheinlich mit dem hohen Anteil an Kalzium und Magnesium. Gelée Royale spielt eine besondere Rolle im Nervensystem durch Vitamine der Gruppe B sowie durch die Einwirkung von Neuro-Transmittern des Acetylcholin. Die Flavonoide der Propolis führen zu einer größeren Gewebedurchlässigkeit (Permeabilität), die notwendig ist, um die Absorption von aktiven Gemischen in das Gewebe zu stimulieren.

Anwendungen von Bienenprodukten bei Atemwegserkrankungen

Hals-Nasen-Ohren-(HNO)-Erkrankungen

Unter allen medizinischen Fachrichtungen sind die HNO-Erkrankungen vielleicht die, die am meisten von den vorteilhaften Heilwirkungen der Apitherapie und deren Produkten profitieren.
Der Ruf des Honigs lässt keinen Raum mehr für Diskussionen. Es ist das traditionelle Heilmittel, das uns von unseren Großmüttern angeboten wurde, um Husten, Halsschmerzen, Kehlkopfentzündungen (Laryngitis) und Rachenentzündungen (Pharyngitis) zu lindern. Seine Fähigkeit, den Hustenreiz zu unterdrücken sowie seine schleimlösende Wirkung beruhen einerseits auf den flüchtigen Substanzen in seiner Zu-

sammensetzung – meist werden wir an den angenehmen Honiggeschmack erinnert, hier insbesondere Lindenhonig, welcher Farnesol enthält – andererseits aber auch auf den antibakteriellen Eigenschaften. Diese Eigenschaften hemmen das Wachstum des für Diphtherie (Corynebacterium diphteriae) verantwortlichen Bakteriums.

Einige Honigarten, darunter Manuka-, Lavendel-, Thymian- und Tannenhonig, aber auch die Mischung aus Honig und Propolis, sind eine echte Hilfe bei der Erholung der durch Kehlkopfentzündung oder Rachenentzündung beeinträchtigten Stimme bzw. Stimmbänder.

Besonders Manukahonig ist nochmals zu erwähnen, da er eine ausgezeichnete Ergänzung bei der Behandlung von Schnupfen (Rhinitis), Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und krampfhaftem Schnupfen (Heuschnupfen) ist. Seine Fähigkeit, Schmerzen und Symptome beinahe sofort zu lindern, erweist sich als sehr wertvoll für die lokale Anwendung.

In solchen Fällen kann aber auch eine Mischung aus Thymianhonig und Propolis oder Propolistinktur empfohlen werden.

Bereits von den Hohepriestern des alten Ägypten ist bekannt, dass sich Propolis als sehr nützlich in der Behandlung einiger Atemwegsbeschwerden erwiesen hat. Durch seine antimikrobiellen Eigenschaften, die flavonoiden Verbindungen, die Phenolestersäuren mit aromatischen Alkoholen und ätherischen Ölen sowie durch seine entzündungshemmenden und betäubenden Eigenschaften ist Propolis bei diesen Krankheitsprozessen sehr gut geeignet. In vielen Fällen kann es die Wirksamkeit einiger Medikamente, die für die Behandlung dieser Krankheit bekannt sind, deutlich überbieten. Dieses Naturprodukt bietet den Vorteil, den Schmerz schnell zu beenden, für lange Zeit wirksam zu sein und die Dauer der klassischen schulmedizinischen Behandlung zu verkürzen. Zu den Krankheiten, die schnell von der Wirkung von Propolis profitieren können, zählen chronische Rachenentzündungen und chronische Nasennebenhöhlenentzündungen. Wenn die Behandlung mit Propolis und zusätzlich mit Gelée Royale erfolgt, wird die Effizienz bei der Behandlung von Mandelentzündungen, Ohrenschmerzen (Ohr-Infektionen), Entzündungen der Luftröhre (Tracheitis) und Nasenschleimhautentzündungen nochmals deutlich verbessert.

Erwähnt werden sollte an dieser Stelle, dass die Verabreichung von Propolis und anderen Bienenprodukten kein Ungleichgewicht in der normalen Bakterienflora

verursacht, da sie durch die Stimulation spezifischer und nicht-spezifischer immunologischer Faktoren wirkt, und deshalb eine Zunahme der allgemeinen Widerstandskraft des Körpers gegenüber der Krankheit verursacht.

Präventiv kann sich Gelée Royale bei Grippe oder akuten viralen Infektionen als wirksam erweisen. In Schocktherapien angewendet, kann Gelée Royale zum Verschwinden der Symptome führen. Allerdings sollte in diesem Fall die Verabreichung bei Patienten mit einer allergischen Vorgeschichte und vor allem bei denen, die hormonelle Störungen haben, mit großer Vorsicht erfolgen. Vielleicht ist es jedoch am klügsten, die Dosen nicht zu überschreiten.

Die lokalen Anwendungen von Propolis bieten sehr gute Ergebnisse bei der Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege wie Gefäßverengungen (Angina) und Rhinosinusitis.

Kinder- und Hausärzte werden oft mit einer erhöhten Zahl von Atemwegsinfektionen, entweder der oberen Wege (Rachen-, Kehlkopf-, Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen) oder des Lungenapparats mit Bronchitis, Lungen- oder Luftröhrenentzündung konfrontiert. In vielen Fällen werden diese Beschwerden chronisch und können die Statur-Gewicht-Entwicklung des Kindes stören, vor allem bei häufigen Rückfällen, wenn auf das klassisch-therapeutische „Arsenal“, die Verabreichung von Antibiotika, zurückgegriffen wird. In solchen Fällen bietet die Apitherapie viele Lösungen, die den Zustand verbessern oder sogar heilen können. Bienenhonig mit seiner weichmachenden, schleimlösenden und antibakteriellen Wirkung kann hervorragende Ergebnisse bieten, wenn er durch Gurgeln oder als eine Art Sirup verabreicht wird. Die Infektionen der oberen Atemwege profitieren von einem breiten Spektrum von Propolisprodukten wie Tabletten, Kapseln, Salben oder Lösungen, die durch Zerstäubung verabreicht werden.

Die genannten Haupthonigtypen, die eine wohltuende Wirkung bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen haben können, und die antimikrobiellen Eigenschaften des Honigs zeichnen sich dadurch aus, dass sie einen niedrigen Wassergehalt und einen niedrigen pH-Wert, d.h. einen geringen Säuregehalt haben (sollten). Notwendig ist das Vorhandensein des Enzymsystems der Glucose-Oxidase, das zur Bildung von Wasserstoffperoxid notwendig ist, ein Stoff, der für die antibakterielle Wirkung verantwortlich ist. Weitere Bedingungen für diese hervorragende Wirksamkeit sind:

- niedriger Proteingehalt
- ein erhöhtes C/N-Verhältnis
- niedriges Redoxpotential, aufgrund des reichen Anteils von reduzierenden Zuckern
- gute Fließeigenschaften
- das Vorhandensein einiger chemischer Stoffe wie z. B. Pinocembrin, Lysozym, Phenolsäuren, Terpene, Benzylalkohol, flüchtige Verbindungen (mögliche phytochemische Verbindungen, die durch Enzyme aus dem Speichelsekret der Bienen beeinflusst sind)

Bronchien- und Lungenerkrankungen

Wie Sie schon erfahren haben, üben Imkereierzeugnisse wegen ihres antibakteriellen und entzündungshemmenden Potenzials ihre heilenden Eigenschaften auch bei Atemwegserkrankungen aus. Somit werden durch die Beimischung von Propolis zum Honig, vornehmlich Tannen-, Linden- oder Eukalyptushonig, gute Ergebnisse bei der Behandlung chronischer Bronchitis erzielt.

Auch wenn Propolis – wenn sie als einzige Behandlungsmethode angewandt wird – in vielen Fällen nicht die erwarteten Ergebnisse liefert, ist sie eine wirkliche Ergänzung der klassischen Apitherapie bei solchen Beschwerden. Außerdem hat man in den Ländern Osteuropas – unter denen sich Rumänien mit seinem Erfahrungsreichtum und klinischen Studien, besonders hervorgetan hat – eine Vielzahl von Medikamenten hergestellt, die dieses Bienenprodukt als aktive Basis besitzen. Die klinische Erfahrung und die in diesen Ländern erzielten Ergebnisse haben das Interesse für Apitherapie und deren Auswirkungen, vornehmlich in den westeuropäischen und asiatischen Ländern sowie in den nord- und südamerikanischen Staaten, gesteigert.

Das große Problem, das bei diesen Medikamenten entsteht, ist die Festlegung der therapeutischen Dosis.

Dank der entzündungshemmenden, betäubenden und lokalen eutrophen Eigenschaften wird Propolis zur Milderung von Asthma-Anfällen und zur Verringerung ihrer Häufigkeit angewandt. Die Auswirkungen werden den immunsystemschützenden Eigenschaften, die die körperliche Abwehr fördern, zugeschrieben.

Asthmapatienten können mit Hilfe einer Bienengifttherapie durch Verabreichung von Mikro-Stichen erhebliche Linderung erfahren.

Zusätzlich zu der konventionellen Apitherapie trägt Propolis zur Entwicklungshemmung des Tuberkulosebazillus bei, begünstigt die Resorption von Infektionsausbrüchen und unterstützt den Kampf gegen den verantwortlichen Erreger, den Koch-Bazillus.

Eine ähnliche Wirkung hat auch Gelée Royale bei der Behandlung von unspezifischen chronischen Lungenerkrankungen gezeigt; es reduziert die Gesamtdauer der Krankenhausaufenthalte. Der Wirkmechanismus besteht in spezifischen immunomodulatorischen Wirkungen, so dass sich Symptome wie Schwitzen, Husten, Rasseln und Asthma-Anfälle langsam, aber sicher reduzieren.

Rezepturen für verschiedene Erkrankungen der Atemwege

Honig-Meerrettich-Mischung

Schälen und reiben Sie eine frische Meerrettichwurzel möglichst rasch, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Geben Sie die doppelte Menge Tannen- oder Lindenhonig dazu und vermischen sie beides gründlich. Lassen Sie die Mischung über Nacht abgedeckt ziehen und geben Sie sie am nächsten Tag durch ein Sieb. Füllen Sie das Produkt in ein (dunkles) Schraubglas und stellen es dunkel und kühl.

Neben dem Honig besitzt auch Meerrettich antibakterielle Inhaltsstoffe. Sie fördern die Durchblutung, lindern Ihre Erkältung und stärken gleichzeitig Ihre Abwehrkräfte. Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit 3-mal täglich 1 TL einnehmen und im Mund langsam zergehen lassen. Setzen Sie diese Behandlung 14 Tage fort.

Wenn in den folgenden Rezepten von Wasser die Rede sein wird, sollten Sie immer ein Wasser erster Qualität bevorzugen, d. h. ein gutes kohlensäurearmes Mineralwasser oder gutes, abgekochtes und abgekühltes Trinkwasser.

Sirup aus frischen Fichten- oder Tannentrieben, Honig und Propolis

Durch das Zusammenwirken der vorteilhaften Eigenschaften von Bienenhonig, Propolis und Tannentrieben können Sie sich für die Behandlung von Atemwegserkrankungen einen sehr wirksamen Sirup herstellen. Dieser wird wie folgt zubereitet: Ernten Sie frische Fichten- oder Tannentriebe, wenn ihre Länge ca. 3-5 cm beträgt – je nach den Wachstumsphasen im Frühjahr dürfte das etwa Ende April/Anfang Mai der Fall sein. Die Triebe werden gewogen, mit kaltem Wasser abgewaschen und sehr fein geschnitten.

Für 1 kg Triebe benötigen Sie etwa 3-4 Liter Wasser. Die Triebe werden, gut bedeckt mit Wasser, für ca. 10-15 Minuten in einem emaillierten Behälter gekocht.

Die so erhaltene Abkochung wird durch ein normales Küchensieb gegeben und stehen gelassen. Nach einer Filtrierung

durch Gaze, muss die Flüssigkeit erneut ruhen, danach wird sie wieder durch Gaze filtriert. Anschließend gehen Sie wie folgt vor: 1 kg filtrierte Triebeabkochung wird 1 kg Honig (bevorzugt Linden- oder Wiesenhonig) hinzugefügt, ferner 10 g weicher Propolisextrakt in einer Konzentration von 30 % des Propolisextrakts in Alkohol.

Die Abkochung wird zusammen mit dem Honig und dem Propolis sorgfältig gerührt. Der nun entstehende Sirup wird bei einer Temperatur von maximal 35°C erwärmt. Nach dem Abkühlen füllen Sie den Saft in dunkle 0,5-Liter-Flaschen ab, verschließen diese sorgfältig und lagern sie in einem kühlen, gleichmäßig temperierten Raum. So ist er über Jahre haltbar.

Der Sirup wird für die Behandlung von Husten und Grippe, Kehlkopf- und Rachenentzündungen sowie für fast alle Erkrankungen der Atemwege verwendet. Sie sollten 1 TL 3-mal pro Tag vor den Mahlzeiten verabreichen.

Turboerkältungssaft

Besorgen Sie sich 2 Bio-Zitronen, eine mittlere Ingwerknolle und ein Bund Zitronenmelisse sowie Akazienhonig. Reinigen Sie die Zitronen und reiben Sie die Schalen weitgehend ab, den Ingwer schneiden Sie in kleine Stücke und die Melisse in sch-

male Streifen. Füllen Sie diese Mischung schichtweise in saubere Gläser, geben etwas Zitronensaft dazu und so viel Honig, dass die oberste Mischungsschicht vollständig mit Honig bedeckt ist. Lassen Sie die verschlossenen Gläser ca. 3 Wochen in einem dunklen, kühlen Raum stehen. Danach gießen Sie die entstandene Flüssigkeit ab (diese können Sie ebenfalls zu sich nehmen), füllen die Gläser mit einem trockenen Qualitäts-Weißwein auf und lassen die Gläser nochmals 2 Wochen stehen. Nun haben Sie einen scharfen Ingwer/Honigwein, von dem Sie vor jeder Mahlzeit 1 TL einnehmen sollten.

Oder Sie besorgen sich das rumänische Produkt *Meltonic* in Form von Honigpaste (Honigbrei) mit Propolis, Vitamin C, ätherischem Eukalyptus- und Kieferöl mit Vitamin C. Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das als Helfer bei bronchopulmonalen Beschwerden verwendet wird. Im ersten Fall ist die empfohlene Dosis 3 TL pro Tag. Wer eine bequemere Einnahmemöglichkeit vorzieht, kann dieses Produkt auch in Form von Tabletten – *Meltonic* T Respirator – zu sich nehmen, mit einer empfohlenen Dosierung für einen Erwachsenen von maximal 6 Tabletten pro Tag; Kinder lutschen 3 Tabletten pro Tag.

Das Produkt *Proposept*-Tabletten – ist für die Behandlung von Erkrankungen wie Tracheitis, Bronchitis, Tracheobronchitis usw. vorgesehen. Seit geraumer Zeit gibt es auch eine Variante – *Proposept C,* ein Mittel, bei dem die Wirkung von Propolis durch die Zugabe von Vitamin C verstärkt wird. Auf Rezeptbasis wird das Produkt, früher bekannt als *Propoheliant*, zubereitet, welches Propolisextrakt in einer ölartigen Grundbasis enthält. Es wird in Form von nasalen Inhalationen bei Beschwerden verwendet, die die oberen Atemwege betreffen.

Husten

Anissamen (2 TL), Steinsalz (2 TL) und Wasser (250 ml) werden gemischt und gekocht. In der Abkühlphase werden bei ca. 35 °C 2 EL Akazien-, Linden- oder Tannenhonig hinzugefügt. Nehmen Sie alle 2 Stunden 2 EL ein.

Oder: Kochen Sie eine ganze Bio-Zitrone in einer kleinen Menge Wasser, nicht länger als 10 Minuten. Dann wird diese halbiert und der Saft in einem Glas ausgedrückt, darüber geben Sie Glyzerin (2 TL), füllen mit Akazien-, Linden- oder Tannenhonig auf und vermischen das Ganze gründlich. Davon nehmen Sie 1 TL während des Essens, 1 TL vor und nach den Mahlzeiten sowie 1 TL vor dem Einschlafen.

Oder: Füllen Sie einen gründlich gewaschenen und komplett ausgehöhlten schwarzen Rettich mit Honig. Lassen Sie den Rettich ruhen, indem Sie ihn mit einem dicken Papier für 3 bis 4 Stunden bedecken. Kinder und Erwachsene nehmen jeweils 1 EL 3- bis 4-mal am Tag vor den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen. Die Prozedur sollten Sie mindestens 7 Tage durchhalten.

Asthma

Honiglösung (50 %), Inhalationen 2-mal pro Tag, für 20-30 Tage.

Oder: Eine 50 %ige Honiglösung mit 10 g Gelée Royale, 10-15 Inhalationen; dazu eine Honig-Propolis-Mischung, wie oben, ebenfalls 10-15 Inhalationen. Nach einer Pause von 14 Tagen wiederholen Sie den Zyklus von 10-12 Inhalationssitzungen mit diesen Mischungen.

Oder: Alkoholische Propolislösung (5 %) in Form von Aerosol, 1 Inhalation pro Tag für 5 Tage.

Oder: Alkoholische Propolislösung (5 %) in Rosenöl-Emulsion (im Verhältnis 1:1) in Form von Aerosol für 1 bis 5 Minuten, 5-20 Inhalationen; falls erforderlich, wird die Behandlung in Abständen von 1-3 Monaten wiederholt.

Oder: Alkoholische Propolislösung (20 %), 5-7 Tropfen 3-mal pro Tag.

Oder: Propolistinktur (8 %), 30 Tropfen 3-mal pro Tag oder Propolistinktur (30 %), 3-mal pro Tag 10 Tropfen. Darüber hinaus sollten Sie vor jeder Mahlzeit 1 TL Manukahonig im Munde zergehen lassen.

Asthmaartige Bronchitis

Stellen Sie eine Akazienhoniglösung aus drei gleichen Teilen abgekochtem, erkaltetem Wasser, Akazienhonig und Kochsalz her. Mit einem Druck von etwa 1,5 Atm sollten Sie diese Lösung mit einem Ultraschallinhalator inhalieren, in Sitzungen von ca. 15-20 Minuten, 3-mal täglich bei etwa 14 bis 21 Tagen Behandlungszeit.

Oder: Mischen Sie noch Gelée Royale hinzu und verfahren wie geschildert.

Selbstverständlich können Sie auch den hochwertigsten aller Honige, den Manuka-Honig, verwenden.

Luftröhrenentzündung (Tracheitis)

Inhalieren Sie eine selbst gefertigte Honiglösung, bestehend aus 2 gleichen Anteilen Honig und erkaltetem, abgekochtem Wasser, 2-mal pro Tag, für 20-30 Tage.

Oder: Geben Sie zu dieser Honiglösung 10 g Gelée Royale und führen 10-15 Inhalationen durch; und/oder nehmen Sie die gleiche Honiglösung und fügen 10 g Propolis hinzu, inhalieren Sie 10-15 Tage, mindestens 3-mal täglich. Machen Sie anschließend eine Pause von 2 Wochen, danach wiederholen Sie den Zyklus von 10-12 Inhalationssitzungen mit der gleichen Mischung.

Oder: Hydroalkoholische Propolislösung (5 %) in Form von Aerosol, 1 Inhalation pro Tag für 5 Tage.

Oder: Alkoholische Propolislösung (5 %) in Rosenöl-Emulsion (im Verhältnis 1:1) in Form von Aerosol für 1 bis 5 Minuten, 5-20 Inhalationen; falls erforderlich, wird die Behandlung in Abständen von 1-3 Monaten wiederholt.

Oder: Alkoholische Propolislösung (20 %), 5-7 Tropfen, 3-mal pro Tag.

Oder: Propolistinktur (10 %), 30 Tropfen 3-mal pro Tag oder Propolistinktur (30 %), 3-mal pro Tag 10 Tropfen. Darüber hinaus sollten Sie oral Pollen und Manukahonig einnehmen.
Oder: Propolisextrakt, 2 mg/kg Körpergewicht, in 2 täglichen Anwendungen, für mindestens 5 Tage.

Wenn z. B. die Propolis in Alkohol gelöst ist und Sie diese Ihrem Kind trotzdem verabreichen wollen, sollten Sie einige Tropfen auf ein Stück Würfelzucker geben und den Alkohol über Nacht ausdünsten lassen. Am nächsten Morgen können Sie das Stück Zucker von Ihrem Kind lutschen lassen.

Bronchiale Überlastung (Bronchialer Stau)

Mischen Sie Lindenhonig mit jeweils 1 g bzw. 1 ml Natriumbenzonat, Blauer Eisenhut-Tinktur (Aconitum Napellus), Schwarzer Tollkirschentinktur (Atropa Belladona) und Lindeinfusion (Tilia Europeae), so erhalten Sie einen schleimlösender Sirup.

Komplizierte Bronchialentzündung mit Brustfellentzündung (Pleuritis)

Wählen Sie eine wässrige Propolislösung (10 %) und inhalieren Sie je 2-6 ml pro Sitzung. Darüber hinaus können Sie eine alkoholische Propolislösung (30 %), 15-35 Tropfen 3-mal täglich vor den Mahlzeiten zu sich nehmen. Die Behandlung dauert ca. 14 Tage.

Lungentuberkulose

Aerosol mit Propolislösung (10 %), Inhalationen mit 2 bis 6 ml pro Sitzung. Darüber hinaus wird oral eine alkoholische Propolislösung empfohlen – bzw. Propolistinktur 30 %, jeweils 15-35 Tropfen, 3-mal täglich vor den Mahlzeiten. Die Behandlung dauert ca. 14 Tage.

Imkereierzeugnisse in der Augenheilkunde

Medizinische Dokumente der Antike heben die therapeutischen Vorzüge von Honig in der Augenheilkunde hervor. Auch Aristoteles empfiehlt goldfarbenen Honig für die Beruhigung von Augenentzündungen. In Indien gilt Honig als ein wahres Wundermittel für die Behandlung des Auges. Die positiven Ergebnisse sind wie erwartet den antibakteriellen Eigenschaften dieses Produkts mit seinen Flavonoiden zu verdanken. Gute Ergebnisse werden bei der Behandlung von Augenbindehautentzündungen (Konjunktivitis), Verletzungen und Entzündungen der Hornhaut, Entzündungen der Lidränder (Blepharitis), zum Beispiel durch Rauch und Staub, und allgemein bei Beschwerden des Augenpols erzielt. Netzhautschrumpfungen (Dystrophie) und Erkrankungen des Augen-Drüsensystems können von der Wirkung des Honigs profitieren. Augentropfen mit Honig können Trockenheit der Augen, Tränen, Gefühl von Sand unter den Augenlidern, Augenlidschwellung (Ödem) und Lichtempfindlichkeit (Photophobie) verringern.
Auch in der Augenheilkunde ist bei der Mischung bestimmter Bienenprodukte

Prof. Friedrich Hainbuch: Die Heilkraft der Bienen

Honig & Co. bei Beschwerden von A-Z

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der Bienen nicht von Kindesbeinen an kennt – oder zumindest ihre Erzeugnisse wie Bienenhonig oder Bienenwachs. Die „Biene Maja“ ist auch heutzutage den meisten Kindern noch ein Begriff. Bienen sind ein Inbegriff des Fleißes und ihre Arbeiterinnen verkörpern die Aufopferung für das Wohl des Volkes ohne Rücksicht auf das eigene Befinden und Überleben. Dabei wird meist außer Acht gelassen, dass Bienen in Anbetracht ihrer Kleinheit nicht nur immens produktiv sind, sondern durch ihre Arbeit auch global eine entscheidende Rolle für das Weiterbestehen unzähliger Pflanzenarten und damit das Überleben auch von uns Menschen auf diesem Planeten spielen.

Noch viel weniger bekannt sind die zahlreichen Erzeugnisse, die Bienen außer Honig noch produzieren, und deren heilsamen Eigenschaften. Diese wurden bereits in der Antike genutzt. So reichen entsprechende schriftliche Zeugnisse von detaillierten Rezepturen aus Ägypten bis weit vor 1500 v. Chr. zurück.

Professor Hainbuch widmet sich seit vielen Jahren der Erforschung der Heilkraft von Bienenprodukten und stellt seine Ergebnisse im vorliegenden Buch der Allgemeinheit zur Verfügung.

Nach einem Abstecher in die Geschichte, Gewinnung und Inhaltsstoffe des Honigs stellt der Autor weitere Bienenprodukte vor. Zu diesen zählen neben den bekannteren Erzeugnissen wie Bienenwachs, Pollen, Gelée Royale und Propolis auch der Drohnenzellextrakt Apilarnil, Bienengift und Bienenbrot. Hainbuch erläutert zu jedem Produkt die Gewinnung, chemische Zusammensetzung und mögliche Anwendungsbereiche.

Ein besonderes Kapitel ist dem Manuka-Honig gewidmet, dessen steigender Bekanntheitsgrad auf seinen Gehalt an Methylglyoxal zurückzuführen ist. Dieser Inhaltsstoff hat bereits in zahlreichen Studien seine antibakterielle Wirksamkeit unter Beweis gestellt und ist angesichts des zunehmenden Versagens konventioneller Antibiotika ein echter Hoffnungsträger.

Aber auch in anderen medizinischen Forschungsbereichen steigt das Interesse an Bienenprodukten, beispielsweise bei Hauterkrankungen und Wundheilungsstörungen, Diabetes, Krebs und orthopädischen Problemen. Dabei können Bienenerzeugnisse sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden, und dies nicht nur zur Behandlung, sondern auch zur Vorbeugung von Krankheiten.

Der größte Teil des Buches besteht aus Rezepten für die verschiedensten Anwendungsbereiche, angefangen von Hauterkrankungen und Kopfschmerzen über Krankheiten der Atemwege und Verdauungsbeschwerden bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs und Störungen des Immunsystems. Bei ernsthafteren Erkrankungen sollten Bienenprodukte allerdings i.d.R. nur ergänzend zur schulmedizinischen Therapie eingesetzt werden. Die ausführlichen und anwenderfreundlichen Rezepte erlauben dem/der Leser/in die sofortige Umsetzung bei alltäglichen

Beschwerden und dadurch den Verzicht auf Medikamente, die möglicherweise mit mehr Risiken und Nebenwirkungen behaftet sind.

Allerdings warnt der Autor auch vor dem Einsatz von Bienenprodukten bei bestehender Allergie gegen Bienengift, der daher nur unter Aufsicht eines entsprechend geschulten Therapeuten erfolgen sollte.

Hainbuchs Plädoyer für den Einsatz dieses Arzneischatzes aus der Natur, der gerade im Hinblick auf die rasant zunehmenden Resistenzen modernen synthetischen Therapeutika oftmals haushoch überlegen ist, stimmt nachdenklich und lässt hoffen, dass die Rückbesinnung auf natürliche Heilmittel - die in vielen öffentlichen Einrichtungen wie z.B. Krankenhäusern bereits begonnen hat - zu einem allgemeinen Umdenken in unserem Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen führen und der Mensch nicht nur den Bienen den ihnen zustehenden Respekt und Schutz verstärkt entgegenbringen wird.

Shiela Mukerjee-Guzik Dezember 2016

Friedrich Hainbuch

Die Heilkraft der Bienen

Honig & Co. bei Beschwerden von A-Z

144 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de