

# Honig

## STILLE



Quelle der Kraft

Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247.30 02-102  
Fax 08247.30 02-199  
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de  
www.kneippvisite.de  
www.kneippakademie.de  
www.kneippsschule.de  
www.kneippverlag.de



### Ernährung

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Im Weihnachtsgebäck darf er nicht fehlen – der Honig. Honig wird bereits seit über 10.000 Jahren vom Menschen als Nahrungsmittel genutzt und zwar überall auf der Welt. In der Steinzeit wurde Honig als Lockmittel bei der Bärenjagd in Europa eingesetzt, die Aborigines in Australien sammelten Honig bereits in vorgeschichtlicher Zeit, und im Alten Ägypten wurde er als „Speise der Götter“ den Pharaonen als Grabbeigabe beigelegt und für Wundaufgaben verwendet. Im Buddhismus galt er als stärkende Mahlzeit für Schönheit und im Koran wird seine Heilwirkung gepriesen. Hippokrates lehrte seinen Schülern, wie man mit Honig Fieber senken konnte. Und obwohl Honig sehr lange als einziges Süßungsmittel – auch um bittere Arzneien genießbar zu machen – gebraucht wurde, kann man heute getrost sagen, dass Honig zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit zählt (auch wenn er nach geltendem deutschen Recht so nicht bezeichnet werden darf).

*„Als ich zehn Jahre war, schenkte mir mein Vater einen Bienenstock, und dieser Stock freute mich mehr, als wenn ich einen Bauernhof bekommen hätte. Jede freie Minute saß ich bei meinen Bienen. Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, dass er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.“ Sebastian Kneipp*

Diesem Zitat von Kneipp ist eigentlich relativ wenig hinzuzufügen. Wenngleich ein grober Blick auf die Inhaltsstoffe erst einmal Skepsis erzeugen kann: Denn Honig besteht hauptsächlich aus Zucker und Wasser. Er beinhaltet so gut wie keine Ballaststoffe und auch relativ wenig Mineralien, Eiweiße und Vitamine. Was macht den Honig dann aber gesund? Obwohl er, wie bereits erwähnt, zu rund drei Vierteln aus Frucht- und Traubenzucker besteht, kann er für die Zahngesundheit förderlich sein. Was erst mal wie ein Widerspruch klingt, konnte in einer Studie der Hebräischen Universität in Jerusalem nachgewiesen werden: Honig verhindert nämlich bakterielles Wachstum. Einerseits entzieht er Bakterienzellen Wasser, das diese zum Leben benötigen. Hauptsächlich aber für die antibakterielle Wirkung des Honigs sind spezielle Enzyme (u.a. Glukoseoxydase), die die Bienen dem Honig begeben. Durch Umwandlungsprozesse entsteht dann Wasserstoffperoxid, welches desinfizierend wirkt. Die entzündungshemmende bzw. antiseptische Wirkung macht den Honig auch zu einer guten Option in der chirurgischen Wundversorgung: In einer klinischen Studie konnte bestätigt werden, dass Verbände auf Honigbasis die Wundheilung beschleunigen konnten – im Vergleich zu konventionellen Verbänden.

Und auch bei der Behandlung von Herpes konnten Wissenschaftler Erfolge vermelden: Honig und auch Propolis können den Verlauf einer Herpeserkrankung grundsätzlich verkürzen und auch schmerzlindernd wirken. Wichtig ist, dass unmittelbar bei den ersten Anzeichen von Herpes reagiert wird. Mein ganz persönlicher Tipp für eine Behandlung: Mischen Sie Honig mit Heilerde, bis ein zäher Brei entsteht und „kleben“ Sie diesen so schnell als möglich auf die entsprechende Stelle. Die Anwendung immer wieder erneuern, wenn der getrocknete Brei abgefallen ist.

Sebastian Kneipp empfahl Honig als Beimischung zu Tee für Katarrh und Verschleimungen. Außerdem lobte er die „Landleute“ für ihre Zubereitung der Honigsalbe, die bei äußeren Geschwüren zur Anwendung kam. Neben „Gurgelwasser mit Honig“ und „Honig-Augenwasser“ war Kneipp ein Befürworter von Honigwein – er selbst habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen und selbst auch manchmal ein Glas getrunken.