

Honig hilft bei Halsschmerzen und Wunden

von Beate Rossbach

Zu heilenden Zwecken wird Honig schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Im alten Ägypten, in der Chinesischen Medizin und von Hippokrates, dem berühmtesten Arzt des Altertums wurde Honig als Heilmittel gepriesen. Auch Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) schätzte die gesundheitlichen Wirkungen des Honigs und empfahl zur Herzstärkung einen Honigwein, dessen Rezept Sie im nächsten Beitrag finden. Die kräftigende Wirkung auf den Herzmuskel entsteht dabei, wie wir heute wissen, durch eine Stickstoffverbindung (Acetylcholin), die den Herzschlag verlangsamt, die Gefäße erweitert und daher blutdrucksenkend und herzschtützend wirkt.

Heiße Milch mit Honig ist ein Hausmittel, das wohl jeder von uns kennt. Warum diese Mischung tatsächlich gegen Halsschmerzen hilft, hat inzwischen die Wissenschaft herausgefunden. Verantwortlich für diese Wirkung sind die Inhibine im Honig, von denen die Flavonoide die zu den Pflanzenfarbstoffen zählen größte Bedeutung haben. So ist das Flavonoid Pinocembrin eine Art hitzebeständiges Antibiotikum und die ebenfalls im Honig enthaltene Kaffeesäure hemmt Entzündungen. Die entzündungshemmende Honigwirkung bei Halschmerzen ist daher durchaus nachvollziehbar. Sie dürfen die Milch allerdings nicht über 40 C erhitzen, da Sie dadurch wertvolle Inhaltsstoffe im Honig unwirksam machen würden.

Honig wurde schon von den alten Ägyptern zur Wundheilung eingesetzt. Mit der Entwicklung der Antibiotika wurde diese Methode allerdings unmodern und geriet in Vergessenheit. Das änderte sich allerdings dadurch, dass durch den wahllosen Umgang mit der neuen Wunderwaffe gegen Keime immer mehr Resistenzen entstanden. Da besann man sich auf die antibakterielle und wundheilende Wirkung von Honig, die inzwischen auch durch Studien belegt werden konnte. Die Wirkung beruht darauf, dass die Bienen bei der Honigproduktion das Enzym Glucose-Oxidase abgeben, aus dem zusammen mit dem Zucker des Honigs Wasserstoffperoxid gebildet wird. Diese Verbindung ist in der Medizin als hochwirksames Antiseptikum bekannt und sorgt für eine effektive Wundreinigung.

So wenden Sie Honig zu heilenden Zwecken an

von Beate Rossbach

Aus Russland und der tibetanischen Medizin stammt die Technik der Honigmassage. Bei dieser Massage entsteht durch die Bewegungen der Hände in Kombination mit dem klebrigen Honig ein pumpender Effekt auf das Bindegewebe. Abgelagerte Schlacken und Gifte können auf diese Weise gelöst und abtransportiert werden. Für diese Massage wird lediglich ein Esslöffel dünnflüssiger Bio-Honig benötigt, den der Behandler auf dem Rücken des Patienten verteilt. Nun drückt der Therapeut mit dem Ballen der einen Hand auf den Rücken und rollt die Hand über die Finger ab. Die andere Hand führt die gegenläufige Bewegung aus, indem sie zunächst den Druck mit en Fingern ausübt und dann über den Ballen abrollt. Durch diese Technik beginnt der Rücken schon bald sich zu röten, der Honig verfärbt sich und es zeigen sich die ersten Schlacken auf der Haut. Wenn der ganze Rücken auf diese Weise durchmassiert ist, wird der Honig mit den in ihm gebundenen Toxinen mit warmem Wasser abgewaschen. Honigmassagen werden von Physiotherapeuten und Naturheilpraxen angeboten und

kosten etwa 40 €. Sie können allerdings auch versuchen, die Massage in Eigenregie mit einem Partner durchzuführen.

Honig eignet sich auch zur Herstellung von Hausmitteln, die sich gegen die verschiedenen Alltagsbeschwerden durchaus bewährt haben. Probieren Sie doch einmal die folgenden Rezepte aus:

Herzwein nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

- 10 Stengel Petersilie
- 2 EL Weinessig
- 80 - 150 g Honig
- 1 l Weißwein

Kochen Sie die Petersilie zusammen mit dem Wein 5 Minuten lang auf, geben Sie den Essig und den Honig dazu, und köcheln Sie alles noch einmal 5 Minuten, damit in der Siedehitze aus Petersilie und Wein die Herzglykosidverbindungen entstehen. Seihen Sie den Wein in dunkle Flaschen ab, und trinken Sie zur Herzstärkung dreimal täglich nach dem Essen ein kleines Likörgläschen davon.

Zwiebel-Honig Hustensaft

Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- naturreiner Bienenhonig

Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel, füllen Sie sie in ein Schraubdeckelglas, und geben Sie soviel Honig hinzu, dass die Zwiebelstückchen vollständig bedeckt sind. Lassen Sie die Mischung bei Zimmertemperatur im verschlossenen Glas über Nacht ziehen, sodass der Honig die ätherischen Öle der Zwiebel aufnehmen kann. Seihen Sie die Zwiebelstückchen ab, und nehmen Sie bei Bedarf jeweils 1 EL von dem Hustensaft ein.

Honig-Salbe gegen Schürfwunden

Zutaten:

- 3 TL Eucerin oder Hamamelissalbe (aus der Apotheke)
- 1 TL Honig

Verrühren Sie die beiden Zutaten zu einer glatten Masse, und tragen Sie die Salbe dreimal täglich auf die verletzte Haut auf. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich die Honig-Salbe etwa 3 Monate lang.