

# Heilung aus dem Bienenvolk

**Bienen faszinieren die Menschheit schon seit der Steinzeit. Ihre Gaben erfreuen unsere Gaumen. Der Honig gilt als gesundes Süssungsmittel, vor allem in Kreisen der Naturheilkunde, wo raffinierter Zucker meist verpönt ist. Besonders interessant sind aber auch Blütenpollen, Propolis und Bienengift in der Apitherapie. Honig, der als wirkungsvolles Wundheilmittel gilt, findet immer mehr Verbreitung.**

Einst war Honig ein heiliges Lebensmittel, im Sinne des Hippokrates. «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.» Dies passt perfekt auf den Honig. Honig ist der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter geweiht. Plinius versprach dem, der Honig isst, ein langes und gesundes Leben. Bei den Juden waren Milch und Honig Symbol für das verheissene Land und für das allgemeine Wohlergehen. In Indien wird noch heute die Zunge eines Neugeborenen mit Honig bestrichen. Ebenfalls in Indien gehört der süsse Nektar zu jedem Hochzeitsritual. Bei den Amerikanern heissen ja die Flitterwochen Honey-moon. Es war auch bei uns früher üblich, dass sich ein frisch vermähltes Paar während vier Wochen täglich mit dem Honigwein Met berauschen durfte. Sogar die Steuern konnte man früher mit Honig begleichen.

## Honig wirkt antiseptisch und antibiotisch

Der Honig war bereits in der Antike ein bekanntes Wundheilmittel, wird aber inzwischen auch in der modernen Chirurgie wieder vermehrt eingesetzt. Ein mir bekannter Chirurg und Spezialist in Sachen Wundheilung arbeitet sehr oft mit Honigverbänden. Am eigenen Körper konnte ich vor Jahren die sensationelle Wirkung dieser Verbände bei einer wirklich schwierigen Wunde am Bein erleben.

Gerade bei Diabetikern kann Honig zur Wundheilung wahre Wunder bewirken, dem Diabetiker tut der Honig auf der Wunde besser als in seinem Munde. Honig wurde im Mittelalter auch bei Darmproblemen wegen seiner antibiotischen Wirkung eingesetzt.

## Honig konsumieren, aber mässig!

Honig sollte aber trotz seiner einzigartigen Zusammensetzung an diversen Zuckerarten und Vitalstoffen (120 diverse Substanzen), nicht in zu grossen Mengen als Ersatz für Zucker verwendet werden; das wäre nicht im Sinne von Hippokrates. Honig ist ausserdem sehr kariogen und erhöht natürlich auch rasch den Blutzuckerspiegel. Vor allem wenn man ihn zusammen mit raffinierten Kohlenhydraten z. B. auf dem Sonntagszopf geniesst. Der Sonntagszopf mit Honig darf aber ohne schlechtes Gewissen genossen werden, wenn er nicht zur Wochenroutine mutiert.

*«Honig gilt, wenn massvoll genossen, als gesunde Medizin sogar als Elixier für die Nerven.»*

Gerade im Alter wird Honigkonsum von einem Teelöffel täglich daher sehr empfohlen, er verbessert die Blutversorgung des Herzmuskels. Ferner wirkt er bei Senioren als natürliches Kräftigungs- und Stärkungsmittel. Ein bewährtes Hausmittel ist ein Glas kräftiger Rotwein (Resveratrol) mit einem frischem Bio-Eigelb und einem Teelöffel Honig gut verrührt. Diese Rezeptur gab man früher sogar schwachen Kindern – morgens zum Frühstück! Nur Babys und Kleinkindern bis zum Alter von einem Jahr sollte man keinen Honig verabreichen, wegen der sehr geringen Gefahr von Säuglingsbotulismus.

## Apitherapie

Dieser Bereich widmet sich explizit den Heilwirkungen der Produkte aus dem Bienenvolk. In der heiligen Schrift wird alleine der Honig als Heilmittel mindestens 500 Mal erwähnt. Ein warmer Trunk aus Honig, Ingwer und Zitrone hilft bekanntlich gegen Erkältungen, das hat schon Hippokrates auch gegen Fieber empfohlen. Medizinalhonig als Wundaufgabe wirkt dem Wachstum von pathogenen Bakterien und Pilzen entgegen. Gute Wirkungen kennt man auch bei Verbrennungen.

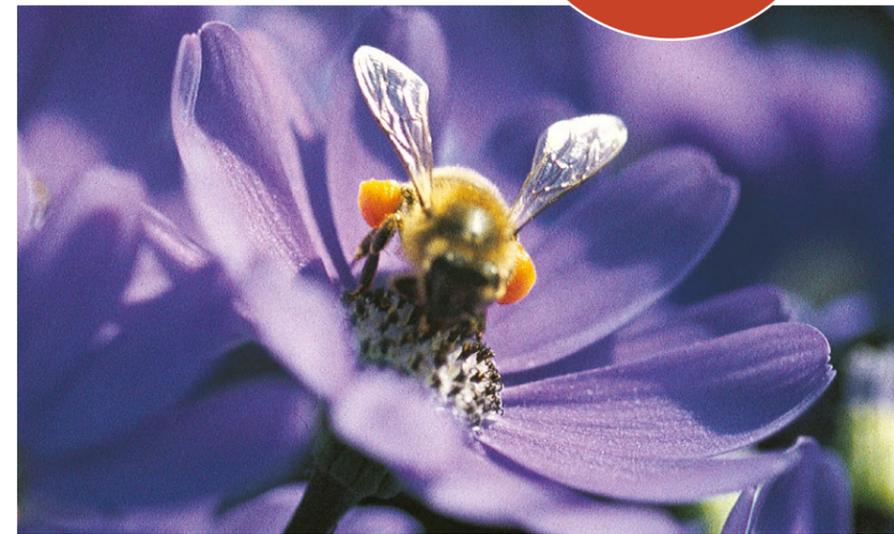
## Honig-Anwendungen

- abtöten von Bakterien
- Beruhigung der Nerven
- fördert das Einschlafen
- Wundheilung bei Verletzungen
- bei entzündlichen Magen- und Darmbeschwerden
- bei Bronchialerkrankungen
- bei Durchfall

## Blütenpollen – Tausendsassa der Apitherapie

Jedes Pollenkorn stellt eine Pflanzenzelle dar, die für die Befruchtung erforderliche Spermia enthält. Pollenkörner sind die Träger der Erbmasse der höheren Pflanzen. Pollenkörner sind winzig, von einem Sonnenblumenpollen ergeben 15'000 ein Gramm. Bei anderen Pflanzen, z. B. dem Vergissmeinnicht, braucht es 300'000, um ein Gramm zu erreichen. Die genaue Zusammensetzung der Pollen ist mit einem chemischen Labor vergleichbar. Wir finden darin u. a. alle essentiellen Aminosäuren, Enzyme, Fette und Öle, Sterine, wachstumsfördernde Substanzen, antibakterielle Substanzen, RNS, DNS, diverse Vitamine inkl. B12, C. Aber auch fettlösliche Vitamine sind gemäss Fachliteratur enthalten: Die ganze Palette der Mineralstoffe, der Spurenelemente und den diversen sekundären Substanzen, von denen wir wissen, dass sie eine vielfältige Wirkung auf unsere Gesundheit haben.

In der heiligen Schrift wird alleine der Honig als **Heilmittel** mindestens 500 Mal erwähnt.



Für die Bienen sind die Pollen ihre Nahrung, diese enthält alles Lebenswichtige an Nahrungssubstanzen für ihr Wohlbefinden. Man darf den Bienen daher auch nur mässig ihren Pollen wegnehmen (max. 20 %), da ohne diese Nahrung ihre Existenz gefährdet ist. Wegen der zum Teil geschwächten Völkern, darf man auch nur von ganz starken Völkern Pollen ernten. Bereits die Indianer Nordamerikas nutzten aber Blütenpollen zur allgemeinen Stärkung, in Zeiten von besonderer Beanspruchung.

*«Blütenpollen können vielseitig in der Naturheilkunde eingesetzt werden. Zu empfehlen ist der Einsatz als Stärkungsmittel z. B. nach Infektionen (Long-Covid) und auch zur Prävention.»*

Ferner zur Therapie bei Heuschnupfen. Da wird empfohlen, regelmässig im Winterhalbjahr Pollen aus der Region des Allergikers einzunehmen.

Pollen wirken ferner basisch und helfen so vielen übersäuerten Zeitgenossen, ihr saures Milieu in die Balance zu bringen. Eine besonders hochwertige

Nahrungsergänzung, die auf Pollenbasis basiert, ist übrigens «Wurzelkraft» von der Firma Jentschura. Ich arbeite seit Jahren damit als hochwertige, natürliche Nahrungsergänzung.

Blütenpollen fördern auch die Fruchtbarkeit. Ein Versuch bei Männern mit Störungen in diesem Bereich sind sicher und nebenwirkungsfrei.

Wichtig für die gute Wirksamkeit der Pollen ist, dass diese sehr gut im Mund eingespeichelt werden. Es gibt Patienten, die mögen den intensiven Geschmack allerdings nicht. Ein Imker und selber Therapeut sagte mir daraufhin mal, dass bereits dieser Prozess der Auseinandersetzung mit dem Pollen die Heilung sei. Also, wenn Sie Pollen als gesunde Ergänzung empfehlen, sollten Sie das ihren Patienten erklären.

Je frischer der Pollen, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe sind darin noch aktiv. Pollen sollte man immer kühl und dunkel lagern, evtl. tiefkühlen, das erhält die Wirkstoffe am besten. Dosierte werden Pollen am besten zwischen ein bis drei Teelöffel täglich – zuerst als Kur für drei Monate, sie können aber auch ohne Bedenken länger eingenommen werden.

## Pollenkuren machen Sinn bei:

- allgemeiner Erschöpfung, geistiger und körperlicher Art
- zu wenig Abwehrkräften
- stärkt die Augen
- Blutarmut
- Schlafstörungen
- Leberbeschwerden, unterstützen die Leberentgiftung
- Diabetes als Anregung für den Metabolismus
- Darmbeschwerden (Tipp Wurzelkraft)
- tiefem Blutdruck
- Allergien
- Rheuma
- Prostatabeschwerden

*«Bei Heuschnupfen werden Pollen innerlich eingenommen und stärken so den Patienten.»*

## Propolis – Antibiotikum aus dem Bienenstock

Seine komplexe Zusammensetzung aus Harzen, Wachs und ätherischen Ölen macht es zu einem bewährten Breitband-Antibiotikum, das wirksam gegen Pilze, Bakterien und Viren eingesetzt werden kann. Man kennt es vor allem auch zum Gurgeln bei Halsentzündungen. Als Bestandteil von Salben unterstützt es die Zellerneuerung der Haut. Propolis gehört in jede Hausapotheke und kann auch sehr erfolgreich bei unseren Haustieren zur Stärkung ihres Immunsystems eingesetzt werden.

Erica Bänziger

## Literaturverzeichnis

Das goldene Buch vom Honig, Erica Bänziger, Fona Verlag

Erica Bänziger

Dipl. Ernährungsberaterin SVDE  
Kochbuchautorin

Studio della salute Olivo | 6652 Tegna  
erica@biogans.ch