



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Honig – der konservierte Sonnenschein

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide**

Honig begleitet den Menschen seit über 12.000 Jahren. Die gezielte Imkerei begann vor etwa 7.000 Jahren in Kleinasien. In der Volksmedizin und Naturheilkunde wird Honig seit Jahrhunderten geschätzt. Heute ist seine medizinische Bedeutung auch wissenschaftlich anerkannt.

Inhaltsstoffe

Physikalisch-chemisch ist Honig eine über-sättigte Zuckerlösung aus Nektar, Honigtau und Pollen. Die Zusammensetzung aus über 200 bekannten Inhaltsstoffen erklärt seine besonderen Eigenschaften:

Hauptbestandteile:

• **Kohlenhydrate (ca. 80 %):** Einfachzucker: D-Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Dihydroxyaceton (DHA, Glyceron) und Mehrfachzucker: z.B. Maltose und Erlöse • **Wasser:** ca. 17 %

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe:

• **Enzyme:** Glucoseoxidase, Invertase, Diastase, Katalase, Phosphatase • **Aminosäuren:** u.a. Prolin, Leucin, Lysin, Glycin • **Vitamine:** Vitamin C und verschiedene B-Vitamine • **Mineralstoffe:** Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Spurenelemente • **Organische Säuren:** z.B. Glucon-, Apfel- und Citronensäure • **Bioaktive Substanzen:** Flavonoide und Wasserstoffperoxid • **Methylglyoxal (MGO):** ein besonderer antibakteriell und entzündungshemmend wirkender Inhaltsstoff des Manuka-Honigs von dem Nektar der Manuka-Pflanze (*Leptospermum scoparium*), die nur in Neuseeland wächst. Erst mit Ansiedlung europäischer Honigbienen im Jahr 1839 konnte dieser Honig entstehen und wird seit der Einführung des Langstroth-Bienenstocks 1887 kommerziell hergestellt. Während der Lagerung des frischen Honigs steigt die MGO-Konzentration markant an bis zum Erreichen eines Plateaus, an dem der Honig als „ausgereift“ gilt. Die Entdeckung des MGO 2006 durch Prof. Henle (TU Dresden) führte zum MGO-Bewertungssystem.

Wie Honig im Körper wirkt

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften beruhen auf mehreren Mechanismen:

Antibakterielle Wirkung:

• Der hohe Zuckergehalt entzieht Bakterien Wasser so dass sie absterben.
• Das Enzym Glucoseoxidase bildet Wasserstoffperoxid mit antiseptischer Wirkung.
• MGO „tötet schädliche Bakterien ab, lässt aber die guten am Leben“ (Studie 2013, TU Dresden).

Schutz und Beruhigung von Schleimhäuten:

• Honig legt sich wie ein Schutzfilm auf gereizte Schleimhäute.
• Er kann Hustenreiz lindern und Entzündungen abschwächen.

Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems:

• Der enthaltene Neurotransmitter Acetylcholin kann gefäßerweiternd wirken und den Herzschlag beruhigen.

Wichtig: Diese Eigenschaften bleiben nur erhalten, wenn Honig nicht über etwa 40 °C erhitzt wird, da Hitze empfindliche Inhaltsstoffe zerstört.

Medizinische Anwendungen

Äußerlich wird Honig auch medizinisch zur Wundbehandlung eingesetzt, insbesondere in speziell aufbereiteten Medizinprodukten (Medihoney™). Studien bestätigen:

- Hemmung von Bakterienwachstum, auch bei problematischen Keimen
- Unterstützung der natürlichen Wundreinigung
- Förderung eines heilungsfördernden feuchten Wundmilieus
- Beschleunigte Heilung bei Verbrennungen zweiten Grades

Innerlich (traditionell genutzt):

- Bei erhöhter Infektanfälligkeit oder Husten: Honig langsam im Mund zergehen lassen
- Manuka Honig MGO 400 (Ideal für Vorbeugung) MGO 550-800+ -1500+ (bei akuten Beschwerden) 2x 1 TL lutschen (z.B. Mäorika- oder MNZ-Manuka-Honig)
- Zur Schlafunterstützung: am Abend ¼ Dinkelschnitte mit Weidebutter und Bienenhonig essen

Damiana-Oxymel – das Liebeselixir

- 50g pulverisiertes Damianakraut in 300 ml Bio-Apfelessig über Nacht ziehen lassen.
- Eine gewaschene Bio-Zitrone zerkleinern, 2 EL Ingwer, 1 EL Kurkuma mit einem Liter hellen Honig dazu geben und pürieren.
- Im Dunkeln ziehen lassen, regelmäßige schütteln und nach 3 Tagen abfiltrieren. (Kühl und dunkel gelagert, 12 Monate haltbar)
Anwendung: 1:10 mit Wasser oder Tee verdünnen und über den Tag verteilt trinken.
Wirkung: vitalisierend, stimmungsaufhellend
(Gabriela Nedoma: *Natürliche Aphrodisiaka*)

Sicherheitshinweise

Allergien: Etwa 2,3 % der Menschen mit Nahrungsmittelallergien reagieren auf Honig. Die Symptome reichen von lokalen Beschwerden bis zu schweren allergischen Reaktionen.

Kinder unter einem Jahr: dürfen keinen Honig essen. In seltenen Fällen kann er *Clostridium botulinum* enthalten, das bei älteren Kindern und Erwachsenen im Darm zerstört wird, bei Säuglingen aber gefährliche Vergiftungen auslösen kann.

Schwangerschaft und Stillzeit: hier gilt Honig allgemein als unbedenklich.

Diabetes mellitus: Honig in geringen Mengen ist für Diabetiker zum Süßen besser geeignet als normaler Haushaltszucker (Saccharose). Der enthaltene Fruchtzucker (etwa 30-45 % des Zuckergehalts) lässt den Blutzuckerspiegel langsamer und nicht so stark ansteigen.

Fazit

Honig ist weit mehr als ein natürliches Süßungsmittel. Seine komplexe Zusammensetzung verleiht ihm antibakterielle, entzündungshemmende und wundheilungsfördernde Eigenschaften. Besonders medizinisch aufbereiteter Honig hat sich in der modernen Wundbehandlung etabliert.

Gleichzeitig bleibt Honig ein genussvolles und wohlschmeckendes Naturprodukt, dessen Anwendung mit Bedacht erfolgen sollte.

Literaturempfehlung:

Dr. Ch. Thuile: „Bienen helfen heilen“

www.dr-voeller.de