



# DIE BIENEN



# UND HONIG

**D**ie Biene und der Honig – ein Geschenk Gottes für die Menschen? Ja, praktisch alle Kulturen sehen das so. Am eindringlichsten formuliert es der Koran. Und empfiehlt, Bienenprodukte für den Menschen zu nutzen. Auch im indischen Kulturkreis gibt es zum Thema Honig und Bienen zahlreiche Hinweise. Wer den Vatikan besucht, entdeckt eine Menge Bienensymbole an den Gebäuden. Erstaunlich! Wobei dort vor allem die hohe Ordnung des Bienenstocks und damit die der Schöpfung gezeigt wird.

# WARUM IST DER MENSCHEN SO FASZINIERT VON DEN BIENEN?

## WARUM FASZINIEREN SIE MICH PERSÖNLICH SO?

Zum Beispiel, weil sie das einzige Insekt sind, das sein Nest selbst erwärmen kann. Die Temperatur und damit die Lebensbedingungen sowie auch die Feinde oder Resistenzen ähneln denen des Menschen. Der Bienenstock als Apotheke des Menschen? So kann man das sehen. Denn die Abwehrmechanismen der Biene müssen ähnlich geartet sein wie die des menschlichen Immunsystems.

Zum Beispiel auch, weil Bienen auf die viel längere Evolution der Pflanzen zurückgreifen. Sie nutzen für ihre eigene Abwehr die Evolutionserfolge der Pflanzen, die sie umgeben.

Der hohe Ordnungsgrad und natürlich die Honigproduktion faszinieren mich seit jeher. Ich wollte die Biologie für meine Kindern erlebbar machen. Und wie? Ganz klar: Stolz pflanzte ich einige Obstbäume, die natürlich von Bienen bestäubt werden sollten. Im Laufe der Zeit habe ich mich immer intensiver mit Bienen befasst. Habe Fallberichte und Erzählungen darüber entdeckt, wie wirksam Bienenprodukte sind. Dann traf ich meinen heutigen guten Freund Miljen Bobic, ein Imker aus Leidenschaft mit bosnischen Wurzeln und bis heute hat mich die Faszination Bienen nicht mehr losgelassen. Inzwischen bin ich selbst ein Experte, denn ich habe mit den Jahren unglaublich viele Erfahrungen gesammelt. Ich muss dazu sagen: Ich bin von Hause aus Naturwissenschaftler. Ein Chemiker durch und durch. Was für meine Forschung von Vorteil war, denn so lernte ich schnell, die Spreu vom Weizen zu trennen. Ich habe früh erkannt, dass die Bienenprodukte ein sehr potentes Wirkungsspektrum haben. Und dass Traditionen und Überlieferungen hierzu sehr viel länger zurückreichen als zum Beispiel den meisten Imkern bekannt ist. Leider sind alle Überlieferungen in Deutschland verloren gegangen. In anderen Ländern zum Glück nicht. In Osteuropa und Südamerika habe ich viele Querbeziehungen und Hinweise entdeckt. Daran will ich in diesem Buch anknüpfen. Und mit dazu beitragen, die Erfahrungsmedizin auf ein neues, höheres wissenschaftliches Niveau zu heben. So wie es aktuell gerade unter anderem in verschiedenen arabischen Ländern, aber auch in Rumänien sowie Süd-Korea und Indonesien geschieht. In letzter Zeit wird auch in der Türkei an den Universitäten intensiv zu Bienen- und Naturprodukten insgesamt geforscht.

Letztendlich kann die Erfahrungsheilkunde nur das Gold an der Oberfläche entdecken. Mit Hilfe der Wissenschaft werden irgendwann tiefe Bohrungen gemacht werden und auch das Gold in der Tiefe wird zu Tage gefördert. Und unser Verständnis von der Wirkung der Bienenprodukte noch einmal ganz neu ordnen. Schon jetzt aber können wir das Wissen nutzen, das wir haben. Dieses Wissen wächst, gedeiht, verändert sich. Ein interaktiver Zyklus.

Ist Erfahrungsmedizin unwissenschaftlich? Mancher behauptet das. Dabei ist es doch genau das, was die Menschheit seit Jahrtausenden vorgebracht hat und sie auszeichnet: Erfahrungen sammeln, sie auf Richtigkeit prüfen, die Ergebnisse weitergeben, wieder neue Erfahrungen einbauen. Leider wird Wissenschaft heute auch als Waffe eingesetzt. Der öffentliche Diskurs wird gezielt gesteuert, Regeln, was wissenschaftlich sei und was nicht, werden postuliert. Es möge sich hierzu jeder selbst seine Meinung bilden.





## DER BIENENSTOCK



## ALS HAUSAPOTHEKE

**M**ein Freund Ed Unger von der B-Y's (spricht sich wie „bee-wise“ = weise Biene) Honey Farm an den Niagarafällen rät jedem, einen Bienenstock als Hausapotheke hinter dem Haus zu haben. Er selbst stammt aus einer Imkerfamilie mit weit zurückreichenden deutschen und südamerikanischen Wurzeln.

Für alle Imker wie auch Nicht-Imker habe ich hier meine Erfahrungen aus den letzten Jahren zusammengetragen. Sie brauchen für dieses Buch weder einen Bienenstock hinter ihrem Haus, noch müssen sie Imker sein. Was Sie brauchen, ist eine gewisse Offenheit für neue Erkenntnisse und vor allem der ganz feste Wille für Ihr Leben selbst verantwortlich zu sein und selbst für Ihre Gesundheit sorgen zu wollen. Dann können Sie auf den folgenden Seiten eine ganze Menge über Bienenprodukte und die Apitherapie erfahren – also darüber, wie Sie sich damit gesund halten beziehungsweise wieder gesund werden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude.

### EINLEITUNG: DIE SCHULMEDIZIN TRIFFT AUF ALTERNATIVEN

Die sogenannte Schulmedizin sieht sich gerne als „evidenzbasierte Medizin“ und allgemeiner Heilsbringer. Im Gegensatz zu akademisch-universitären Kreisen, wo die Ärzte traditionellerweise nicht zu den Wissenschaftlern wie Physikern oder Ingenieuren gerechnet werden, hat genau diese Schulmedizin große Anteile an Erfahrungswissen und Erfahrungsschatz. Ein Arzt hat im Allgemeinen dann einen guten Ruf, wenn er eben über „langjährige Erfahrung“ verfügt.

In der öffentlichen Diskussion wird aktuell die Homöopathie massiv angegangen. Aber wenn Sie mich fragen: Man schlägt den Sack und meint den Esel. Gießkannenprinzip ist in der Diskussion nicht angesagt, sondern Differenzierung, weil Naturheilverfahren sehr vielfältig sind. Homöopathie bildet nur einen kleinen Ausschnitt dieses Spektrums. Die unterschiedlichen Verfahren

umfassen zum Beispiel Aderlass, Ayurveda, Akupunktur, Akupressur, Bachblüten, Bioresonanz, Blutegel-Therapie, TCM (traditionelle chinesische Medizin), Fußreflexzonenmassage, Phytotherapie, Aromatherapie, Lymphdrainage, Klangschalentherapie, Wickeln und Umschläge sowie Wirbelsäulentherapie nach Dorn. Was sie alle gemeinsam haben? Die jeweilige Behandlung wird individuell auf den jeweiligen Patienten zugeschnitten. Und nicht nach Schema F an einem Durchschnittsmenschen angewendet.

Die Erfindung dieses Durchschnittsmenschen und die statistische Mittelung, wie sie in der Schulmedizin in der Regel praktiziert wird, ist zwar ein sehr erfolgreiches Verfahren, stößt aber regelmäßig an Grenzen. So gibt es zum Beispiel eine Chemotherapie zur Behandlung von aggressivem Bauchspeicheldrüsenkrebs. Diese wird evidenzbasiert von der Krankenkasse bezahlt. Was bringt sie dem Patienten, wenn man sich die Statistik mal genau anschaut? Einige Tage mehr an Lebenszeit, die er mit Wochen quälender Chemotherapie bezahlt. Das Problem beim Normpatienten: Individuelle Abweichungen, die jeder von uns zeigt, werden vernachlässigt. Medizinische Tests, die regelmäßig nur mit jungen Männern im Alter zwischen 19 und 29 Jahren gemacht werden, sind auf Ältere nur begrenzt übertragbar – und für Frauen in verschiedenen Phasen des Zyklus oft gar nicht aussagefähig.

Um es klar zu sagen: Natürlich bietet uns die Schulmedizin hervorragende Analyse- und Anamnesetechniken. Sie bestimmt das Blutbild, nutzt Röntgen- oder MRT-Aufnahmen und liefert dank weiterer Laboruntersuchungen ein recht vollständiges Bild über den Gesundheitszustand. Selbstverständlich gibt es sehr gute Ärzte oder auch Tierärzte, die übrigens mit ihren Patienten nicht sprechen können. Meine besondere Bewunderung gilt übrigens den TCM-Ärzten, die allein durch Zungen- und Pulsanalyse und eine genaue Beobachtung ihres Patienten innerhalb kürzester Zeit und ohne viel Brimborium ein sehr vollständiges Bild von dessen Gesundheitszustand haben.

Gleichwohl gilt: Beobachten Sie sich regelmäßig selbst. Achten Sie auf Ihr eigenes Wohlfühl. Bewerten Sie medizinische Analysen nicht **über**. Denn Menschen sind verschieden. Ein Wert, der beim einen zu hoch ist, kann beim anderen ganz normal sein.

## QUERBEZIEHUNGEN: DIE FÜNF ELEMENTE

YING - YANG

Apilarnil - ApiDrohn ®  
Geleé Royal





Was bei allen wesentlichen Bienenprodukten, die wir in der Apitherapie einsetzen, auffällt? Sie besetzen alle Elemente der Fünfelementelehre der chinesischen Medizin.

*Honig entspricht in diesem Weltbild der Erde.*

*Propolis, Stockluft und Bienenwachs entsprechen dem Metall.*

*Gelee Royal und Gila Neal entsprechen dem Wasser.*

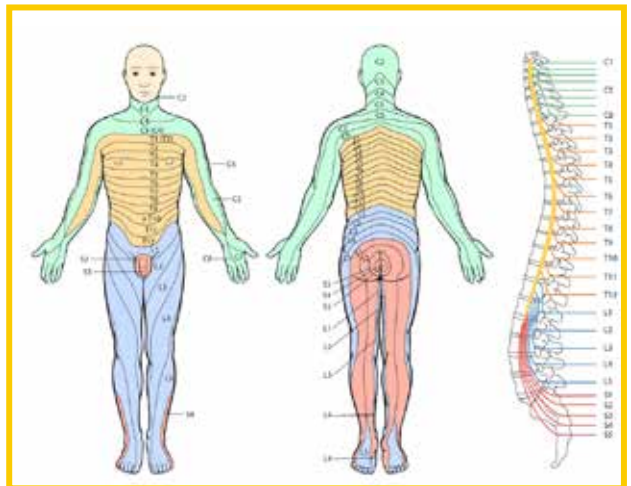
*Pollen beziehungsweise Perga oder auch Bienenbrot entsprechen dem Holz.*

*Bienengift entspricht dem Feuer.*

In diesem System sprechen wir von Wandlungsphasen. Die Elemente sind zum Teil Gegenspieler und wandeln sich ineinander um. Das hilft uns in der Apitherapie. So sollen Menschen, die gegen Bienengift allergisch sind, Honig und Propolis zum Beispiel essen und nicht meiden. Denn das wird ihre Allergie gegen das Bienengift langfristig abmildern. Und ein akuter Bienenstich lässt sich gut mit Propolis-Tinktur betupfen. Denn die Propolis sowie Alkohol aus der Tinktur bekämpfen das Bienengift.

## BIENENSTICH TRIFFT AUF AKUPUNKTUR UND FÜßREFLEXZONENMASSAGE

Bei der Behandlung mit Bienenstichen ist es sehr wertvoll, wenn man die Akupunkturpunkte und auch die entsprechenden Leiterbahnen kennt. Manche Quellen behaupten, dass die Bienenstiche zu bestimmten nntnissen in der Akupunktur geführt haben. Ich stelle jedenfalls immer wieder folgendes fest: Wenn Bienen mich einmal überraschend stechen, wählen sie binnen Bruchteilen von Sekunden einen Punkt, der ungleich schmerzvollere Wirkung erzeugt, als wenn ich mich selbst irgendwo dort in der Nähe stechen würde. Offenbar haben die Bienen einen Sinn dafür entsprechende Schmerzpunkte zu finden.



## DIE HONIGMASSAGE

Die Honigmassage führen wir auf der größten Fläche des Körpers durch, am Rücken. Die jeweiligen Rückenareale sind in sogenannte headsche Zonen aufgeteilt. Jede dieser Zonen korrespondiert mit inneren Organen und gibt während der Massage gute Hinweise zum Gesundheitszustand und zu möglichen aktuelle Beschwerden. Die Akupunkturpunkte oder Headschen Zonen zu kennen, hilft bei der Apitherapie und Anwendung der Bienenprodukte. Werden mehrere Naturheilverfahren kombiniert, können sie sich in der Wirkung gegenseitig verstärken. Was Heilung und Gesundwerden deutlich beschleunigt.

## UNERWARTET WIRKSAM: VON MIKROBIOM UND GLYPHOSAT

**Mikrobiom** sind Bakterien-Lebensgemeinschaften. Wir tragen sie im Darm, in unseren Körperhöhlungen, auf der Haut, auf den Herzklappen. Und wie sie heilsam wirken, dazu hat es in letzter Zeit spektakuläre Erkenntnisse gegeben. So nahmen übergewichtige Menschen über 30 Kilogramm ab, nachdem ihnen Mikrobiomen einer schlanken Person verabreicht wurde.

Haben wir nur eine eingeschränkte Sicht auf das, was Natur bedeutet? Mir erscheint es so. Offensichtlich tragen Bakterien mehr Erbinformationen in sich, als uns bewusst ist. Sie leben schon sehr lange in unserem Körper, und sie haben sicher auch einen Nutzen. Nur haben wir Menschen diese Mikroben bislang mit aller Härte bekämpft. Das Ergebnis davon sind massenhaft resistente Keime, wie zum Beispiel MRSA, die überhaupt erst in Kliniken entstanden sind.

Was, wenn Bakterien wie das Mikrobiom überlebenswichtig sind? Sollten wir sie dann nicht mit Ehrfurcht behandeln, statt diese Schöpfung der Natur einfach auszurotten? Nur, weil wir einfach nicht verstanden haben, wie wertvoll sie ist? Ganz schön kurzsichtig, oder? Sinngemäß gilt das übrigens auch für Viren, von denen wir noch zehnmal mehr als Bakterien in uns tragen.

Ähnlich kurzsichtig ist der Blick aufs **Glyphosat**. Es ist extrem wirkungsvoll bei der Beseitigung von unerwünschten Ackerkräutern. Sie welken bald dahin und der Acker ist unkrautfrei. Für den Menschen ist es harmlos. Die Entdeckung des Mikrobioms ändert diese Einschätzung fundamental. Nimmt der Mensch Glyphosat über Bier aus entsprechend verseuchten Weizenfeldern auf, werden eine Vielzahl von Bakterien in seinem Mikrobiom getötet. Jetzt könnte man erwidern: Ja, Moment, genau das Gleiche passiert doch, wenn wir bei einer Krankheit Antibiotika nehmen. Wenn hierdurch eine lebensgefährliche Lungenentzündung bekämpft wird, ist das zu rechtfertigen. Glyphosat jedoch ist eine alltägliche Bedrohung geworden, genauso wie der standardmäßige Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung. Die Vielfalt unseres Mikrobioms wird durch die unbewusste Einnahme von Glyphosat praktisch permanent attackiert. Es ist also kein Wunder, dass zum Beispiel Autoimmunerkrankungen seit dem massenhaften Einsatz von Glyphosat sprunghaft zugenommen haben. Was das Ganze noch schlimmer macht, ist, dass Glyphosat mit Wirkverstärker produziert wird.





## AUCH BIENEN HABEN EIN DARM-MIKROBIOM

Ende 2019 veröffentlichten Forscher aus den USA hierzu Feldstudien. Die Biologen Erick V. S. Motta, Kasie Raymanna und Nancy A. Morana von der University of Texas in Austin fütterten Arbeiterinnen mit einer glyphosathaltigen Zuckerlösung. Die Konzentration entsprach der üblichen Menge, der Bienen generell bei ihren Ausflügen ausgesetzt sind. Die Vergleichsgruppe erhielt eine Lösung ohne Pestizid. In einem weiteren Test wurden Arbeiterinnen aus beiden Gruppen zusätzlich mit einem Krankheitserreger infiziert. Dadurch konnten die Forscher studieren, wie das Pflanzengift in den Bienen wirkt. Sie wiesen nach, dass gerade die wichtigen Darmbakterien, die für eine Immunabwehr notwendig sind, bei den mit Glyphosat gefütterten Arbeiterinnen nicht mehr vorhanden waren. 90 Prozent dieser Bienen überlebten nicht, weil sie zu schwach waren und nicht gegen die Infektion ankamen.

## WAS WIR AUS DIESER FORSCHUNG LERNEN KÖNNEN

Bienenprodukte haben eine positive Auswirkung auf das Mikrobiom. Und das in mehrfacher Hinsicht: Perga zum Beispiel enthält Bifidobakterien und Laktobazillen. Diese sind Probiotika, die den Darm schützen. Ähnlich übrigens, wie wir es von Sauerkraut oder Kimchi kennen. Auch Propolis hat keinen Einfluss auf das gesunde Mikrobiom. Wie wir noch sehen werden, kann es Protozoen, also ungebetene Gäste im Darm, vertreiben. Türkische Forscher etwa zeigten, dass Lactobakterien in einem Ansatz Joghurt mit Propolis besser wachsen als ohne Propolis.

## IST KEIMFREI IMMER BESSER?

Eine gute Frage, die durch die neuesten Erkenntnisse zum Mikrobiom an Brisanz gewinnt. Ist die keimfreie Lebensmittelproduktion, wie wir sie heute haben, überhaupt sinnvoll? Es geht bei Bakterien nicht um das Ob, sondern um das Wie. Harmlose Bakterien können dafür sorgen, dass sich krankheitserregende Keime deutlich schwerer ausbreiten. Einige heutige EU-Gesetze schränken Imker sowie Hofbetriebe stark ein. Aus meiner Sicht ohne Grund.

## SPRECHEN WIR ÜBER URAN

Seit dem Ende des kalten Krieges ist Uran aus der öffentlichen Diskussion weitestgehend verschwunden – es sei denn, man blickt Richtung Iran oder Nordkorea. Dabei ist uns Uran näher, als wir denken. Denn: Für die Düngung von Feldern wird ganz essenziell Phosphat benötigt. Dieses aber kommt in der Natur häufig mit Uran verquickt vor. Früher beutete man Phosphatlager aus, die geringe Urangelhalte hatten – heute wird es aus Lagerstätten mit deutlich höheren Urangelhalten gefördert. Früher hätte man das Uran aus dem Phosphat heraus separiert. Heute landet es auf den Feldern. Und die entsprechenden Grenzwerte? Sie wurden einfach angepasst. Da Uran kein stabiles Element ist, sondern in einer radioaktiven Kette in ungefähr zehn Stufen zerfällt, heißt das: Für jedes Atom-Uran finden zehn radioaktive Zerfälle in unserer unmittelbaren Umgebung statt. Außerdem ist es ein sehr giftiges Schwermetall. Und kann Krebserkrankungen wie Autoimmunerkrankungen auslösen.

Propolis, wie wir noch sehen werden, ist in der Lage, Schwermetalle und andere Gifte auszuleiten.

# DIE BIENENPRODUKTE

Das Auftauchen der Bienen in der Natur ist eine wesentliche Zäsur in der Evolution. Von nun an tragen Bienen die Pollen von Pflanze zu Pflanze und sind dabei blütenstet, sprich: Sie fliegen ausschließlich Blüten derselben Art an. Das ist ein Quantensprung! Denn verteilen bis dato die Pflanzen selbst ihre Pollen massenhaft und eher ziellos mit dem Wind, bis sie auf eine andere Blüte trafen, erledigen das von nun an die Bienen. Und zwar gezielt. Damit haben Pflanzen, die von Bienen oder anderen Insekten bestäubt werden, einen großen evolutionären Vorteil. Sie können gezielter und gleichzeitig variabler Nachkommen bilden.

## DER BLÜTENHONIG

Um die Bienen anzulocken, scheiden die Pflanzen süßen Nektar aus. Und das feine Wechselspiel beginnt: Die Pflanzen müssen einerseits dafür sorgen, dass die Bienen nicht zu viele Pollen verzehren – und gleichzeitig noch attraktiv genug für den Bflug sein. Den aus Blütennektar gewonnenen Honig nennen wir Blütenhonig. Er enthält vorwiegend die Pollen der angeflogenen Blüten. Seine Bestandteile kann der Imker eindeutig zurückverfolgen.



## DER WALDHONIG

Eine weitere Honigquelle ist der Siebröhrensafte von Bäumen. Bleibt das Wetter im Sommer lange schön, vermehren sich die Baumläuse (Lachnien) sehr stark. Sie bohren ihre Wirtsbäume an und ernähren sich vom Saft aus dem Baum. Der wiederum enthält vorwiegend Zucker und kaum Eiweiß. Die Folge: Die Lachnien scheiden große Mengen an Zuckerlösung aus. Und die Bienen nutzen ihn, was einmal mehr zeigt: In der Natur geht nichts verloren. Der so entstehende Waldhonig bleibt länger flüssig, ist meist dunkel gefärbt und enthält in der Regel viel mehr Mineralstoffe und Polyphenole als die Blütenhonige. Wegen seines kräftigen Geschmacks ist er besonders beliebt.







## DIE HONIGERNTE

Wir Imker ernten Honig nach verschiedenen Methoden: Dank der beweglichen Rämchen, die uns heute zur Verfügung stehen, können wir den Honig in einer Schleuder aus den Waben herauschleudern. Die einfachste Erntemethode ist natürlich, den Honig mit den Händen aus den Waben zu quetschen (Presshonig). Dafür gibt es Pressen, die ähnlich wie Weinpressen funktionieren. Natürlich kann man den Honig auch als gesamte Wabe ernten. Dies ist der Scheiben- oder Wabenhonig.

Press- und Wabenhonig gelten in der Apitherapie als beste Qualität. Denn diese beiden kommen bei der Ernte nicht so intensiv in Kontakt mit Luft und Sauerstoff wie der Schleuderhonig. Bestimmte besonders empfindliche Komponenten bleiben erhalten, statt zu oxidieren.

Noch wichtiger als das Gewinnen des Honigs ist das Lagern. Denn: Er nimmt leicht Fremdgerüche an, ist lichtempfindlich, und er zieht Wasser (verhält sich also hygroskopisch). Optimal ist es also, ihn in einem dunklen Glas zu verkaufen, wie es die ÖGA (Österreichische Gesellschaft für Apitherapie) empfiehlt.

## WAS DRIN IST – DIE INHALTSSTOFFE

Honig gleich Zucker? Das ist nur die halbe Wahrheit. Ja, er wird in der Öffentlichkeit gerne auf Zucker reduziert. Das ist richtig, denn seine beiden größten Komponenten sind Glukose und Fructose. Aber er enthält noch weitere zwanzig Zuckerarten. Dies hat rein physiologisch einen großen Vorteil: Der menschliche Körper braucht mehr Zeit, um Honig zu verstoffwechseln, als etwa bei herkömmlichem Haushaltszucker oder stärkehaltigen Lebensmitteln wie Nudeln. Honig belastet die Leber und somit die Bauchspeicheldrüse also deutlich weniger. Ein Segen auch für Diabetiker. Außerdem enthält Honig wichtige Spurenelemente, wie Chrom und Eisen sowie unter anderem die Vitamine C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> und B<sub>6</sub>. Dadurch wird die Verstoffwechslung der Zucker erleichtert. Außerdem enthält Honig essenzielle Aminosäuren wie Prolin oder Tryptophan.



## DIE BLÜTENSORTENHONIGE

Blütenhonige, die hauptsächlich von einer Nektarquelle stammen, werden oft mit der naturheilkundlichen Wirkung der ursprünglichen Pflanze in Verbindung gebracht:

| Sortenhonig                        | Heilwirkung  |
|------------------------------------|--|
| Lindenhonig                        | Beruhigend bei Atemwegserkrankungen: Husten, Bronchitis, Asthma, COPD, Tuberkulose, nervenberuhigend, herzstärkend |
| Senfhonig                          | Atemwegserkrankungen   |
| Kleehonig                          | Magen-Darm-Erkrankungen  |
| Akazienhonig                       | Hustenstillend, Schleimlöser durchfallhemmend.   |
| Kornblumenhonig<br>Buchweizenhonig | Wunden, Geschwüre  |
| Rhododendron Honig                 | berauschend, psychedelisch (Also Vorsicht!)<br>herzstärkend  |
| Weißdornhonig                      | herzstärkend   |
| alle Sortenhonige                  | Generell leberentlastend   |
| Kastanienhonig                     | Nieren, Blase  |
| Roßkastanienhonig                  | Herz-Kreislaufsystem   |
| Löwenzahnhonig                     | Leber-, Gallen- Nierenerkrankungen   |
| Heidehonig                         | Anämie   |

## WAS HONIG SO STARK UND WICHTIG MACHT

Honig transportiert in den Körper pharmakologisch aktive Substanzen. Ätherische Öle in Honig einzumischen, ist also eine ebenso gute Idee, wie Naturstoffe mit Honig zu extrahieren. Was ja zum Beispiel bei Hustensäften gemacht wird: Honig, Propolis und ätherische Öle als Mixtur. Der Honig bringt die ätherischen Öle in den Körper. Und er wirkt dabei natürlich auch antibakteriell, weil er so genannte Flavonoide enthält, die in der dunklen Farbe manchmal sichtbar werden. Ihr Name geht zurück auf flavus, lateinisch für gelb.

## MIT HONIG GEGEN DIE POLLENALLERGIE

Blütenhonig, der lokal gewonnen wurde, kann Pollenallergiker in der entsprechenden Region langsam desensibilisieren. Wichtig ist es hier das richtige Zeitfenster zu erwischen, in dem die Allergie auftritt. Unsere Empfehlung: Täglich zwei Teelöffel am Tag jenes Honigs zu essen, der idealerweise im Wohnort von den Bienen produziert und geerntet wurde. Parallel dazu Propolis einzunehmen, kann die Therapie unterstützen.

Warum ist das so wirksam? Antworten liefern unter anderem die Ergebnisse einer österreichischen Studie zum Thema. Demnach haben Allergene, die wir oral aufnehmen, also über die Speisen, eine andere Immunantwort, als jene, die wir einatmen. In amerikanischen Un-



tersuchungen wurde beispielsweise festgestellt, dass Kinder, je eher sie Erdnussprodukte essen, umso weniger Allergien entwickeln. Das widerspricht früheren Vermutungen komplett. Denn damals galt: In typischen amerikanischen Haushalten werden viele Erdnussprodukte gegessen, das forciert Allergien, weil der Erdnussstaub aus vielerlei Produkten **übers** ganze Haus verteilt wird. Diese Hypothese muss revidiert werden. Die Allergien treten dann verstärkt auf, wenn Erdnüsse und ihr Staub im Haushalt vorhanden sind – diese aber nicht verzehrt werden. So verhält es sich auch bei der Honigtherapie mit dem Pollen. Essen statt Einatmen macht den Unterschied.

Wichtig für die Anti-Pollenallergie mit Honig ist Geduld. Typischerweise dauert es drei Jahre, wobei sich Jahr für Jahr die Pollenallergie allmählich beruhigt.

## WIE KOMMEN DIE POLLEN ÜBERHAUPT IN DEN HONIG?

Die Bienen fliegen durch die Luft und sind dabei elektrostatisch aufgeladen. Sie kennen das Phänomen vielleicht von Ihren Haaren, wenn Sie eine Mütze absetzen. Die Haare sind aufgeladen und stoßen sich gegenseitig ab. Die Bienen ziehen durch die elektrostatische Aufladung wiederum Pollen von Gräsern oder Bäumen an, die Windbestäuber sind. Sie ahnen es: Die Pollen landen im Honig. Sie sind natürlich nicht so stark vertreten wie in der Luft, denn die Bienen sammeln ihn ja nicht systematisch. Aber die Menge scheint für eine Desensibilisierung von Allergikern ausreichend zu sein.

## DIE HONIGINJEKTIONEN

Eine Mischung aus physiologischer Kochsalzlösung und Blütenhonig lässt sich direkt in die Vene injizieren. Dann sind die Inhaltsstoffe natürlich schneller in der Blutbahn – und somit am Ziel. Diese Methode wird sowohl für die Diagnose als auch für die Therapie verwendet. Das wichtigste Anwendungsgebiet für die Honiginjektionen sind entzündliche Gefäßerkrankungen. Denn diese sind schwierig zu therapieren. Dazu gehört auch akute Pankreatitis, die Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Es gibt viele weitere Erkrankungen, die sich mit Injektionen behandeln lassen. Eine davon: Rheuma während der Schwangerschaft. Im palästinensisch-ägyptischen Umfeld nutzen Ärzte die Honiginjektionen übrigens auch zur Diagnose von Erkrankungen, die sich erst noch entwickeln oder noch gar nicht entdeckt wurden. Das Prinzip dahinter: Die vorübergehende Honigspitze im Blut, die durch die Injektion entsteht, löst spezifische Körperreaktionen aus. Diese werden leicht mit Vorboten eines anaphylaktischen Schocks verwechselt. Tatsächlich lassen diese Symptome nach der Honiginjektion schnell nach. Wenn aber zum Beispiel spontan Brustschmerzen auftreten, kann diese auf eine koronare Herzerkrankung hinweisen.

Auch zur Unterstützung einer generellen oder apitherapeutischen Krebsbehandlung können Honiginjektionen eingesetzt werden.

Und wohlgemerkt: Der Körper kann einiges an Honigkonzentration (4-50 %), als auch an Infusionsmenge (0,25-1 ml/min) vertragen.

