



Foto: © Shutterstock/Shaiith

# HEILENDES von den Bienen

Mit **HONIG** und anderen Bienenprodukten Heilungsprozesse anregen und unterstützen

Friedrich Hainbuch

ER SÜSST nicht nur Tee und Quarkspeisen und ist ein leckerer Aufstrich für das Frühstücksbrot. Honig ist in vielen Kulturen seit Jahrtausenden fester Bestandteil der Medizin. In frühen Keilschrifttexten beispielsweise sind die Verwendung des Honigs für die Wundbehandlung und seine Beigabe zu zahlreichen Arzneien beschrieben. Es finden sich Überlieferungen für seine Anwendung in der Heilkunde aus China, dem alten Ägypten (Rezeptensammlung im Papyrus Ebers), Griechenland (Corpus Hippocraticum des Hippokrates; Dioskurides und Galenos), Rom (Plinius d. Ältere u. a.) und vielen anderen Ländern.

Auch hierzulande ist Honig immer weiter in den Fokus der Forschung und der medizinischen Anwendung gerückt – allerdings erst in den 1970er-Jahren, seitdem teilweise große Probleme bei der Bekämpfung multiresistenter Bakterienstämme sowie der Behandlung schlecht heilender Wunden auftreten. Die Eigenschaft des Honigs, Bakterien ähnlich einem Antibiotikum abzutöten, gleichzeitig aber die Resistenzbildung zu verhindern, er-

mutigt Mediziner wie Forscher, ein adäquates Mittel gegen multiresistente Keime gefunden zu haben.

Tatsächlich belegen viele Studien aus den letzten Jahren die speziell antibakterielle (550 Studien), antioxidative (330 Studien) und allgemein antimikrobielle (1560 Studien) Wirkung des Honigs [2], auch bei diabetischen Wunden. So schnitt bei einem Wachstumshemmtest ein Honig-Destillat im Vergleich zu antimykotischen Präparaten bei der Mehrzahl der 72 klinisch isolierten Organismen deutlich besser ab. Honig führte zudem zur Verkürzung der Behandlungszeit.

*Es sollte immer qualitativ hochwertiger Honig verwendet werden, nach Möglichkeit aus der Lebensumwelt des Patienten.*

## Apitherapie – mehr als die Honiganwendung

„Apitherapie“ ist heute der allgemein gebräuchliche Begriff, mit dem der medizinische Einsatz von Honig beschrieben wird. Er leitet sich ab vom lateinischen Wort „apis“ für „Biene“ und dem griechischen Ausdruck „θεραπεία“ („therapeia“) für „dienen, Pflege der Kranken“. Apitherapie ist aber nicht allein der medizinische Einsatz von Honig. Sie fasst die medizinische Anwendung aller Bienenprodukte zusammen wie

- Honig (1900\*)
- Propolis (Bienenkittharz) (2900)
- Pollen (780)
- Bienenbrot (Weiterentwicklung und Fermentierung der Pollen)
- Bienengift (4200)
- Bienenwachs (81)
- Gelée royale (von den Arbeiterinnen hergestelltes Königinnenfutter) (5)
- Apilarnil (Extrakt des gesamten Inhalts von 7 Tage alten Drohnenzellen)
- Bienenstockluft

\* Die Ziffern bezeichnen die Gesamtzahl der bis zum 10.1.2015 in der amerikanischen Zeitschriftendatenbank „pubmed“ registrierten Studien im Zusammenhang mit Bienenprodukten.

### Indikationen

Zur Anwendung kommen Bienenprodukte v. a. bei Atemwegserkrankungen, Erkrankungen der Augen, bei Bindegewebs-, Muskel- und Skelettsystemerkrankungen, Nervensystemerkrankungen (z. B. Multiple Sklerose, M. Parkinson), Erkrankungen des Verdauungssystems (z. B. hypoazide Gastritis, Kolitis), Harnwegsinfektionen, Hauterkrankungen (z. B. Akne oder Psoriasis), Rheuma, Verbrennungen, (chirurgischen) Wunden, Krampfadern

### Besser süßen mit Honig

Honigzucker hat einen entscheidenden Vorteil gegenüber industriell hergestelltem, raffiniertem Zucker. Letzterer muss vom Organismus unter Einfluss von Enzymen abgebaut werden, was oft zu einer Überlastung der Fermentsysteme führt. Der auf dem Markt angebotene, reine kristalline Zucker reizt zudem die Magenschleimhaut und kann zu Entzündungen führen. Beim Verzehr größerer Mengen kommt es auch zur Steigerung des Cholesteringehalts im Blut, die Koronargefäße werden geschädigt, und es bildet sich Fettleibigkeit aus.

Die Glukose des Honigs dagegen erhöht die Glykogenmenge in der Leber und fördert auf diese Weise die Stoffwechselprozesse und die Entgiftungsfunktion der Leber. Die im Honig u. a. enthaltenen Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und C beeinflussen die metabolischen Zwischenprozesse und unterstützen die Drüsen mit innerer Sekretion.

Honig kräftigt auf diese Weise die Aufbauprozesse (anabole Prozesse) im Organismus, verbessert die Gewebetrophik und gleicht Vitaminmangel aus. Die vorsichtige und kontrollierte Gabe von qualitativ hochwertigem Honig scheint – wie etwa 100 englischsprachige Studien belegen – für Diabetiker geeignet.

## KURZ GEFASST

- 1 Honig und Bienenprodukte können nach vorheriger Allergietestung bei vielen, auch systemischen Erkrankungen zur Behandlung eingesetzt werden.
- 2 Zahlreiche Studien belegen die Wirkung von Honig und Bienenprodukten. Neben Honig wird häufig Propolis in Rezepturen verwendet.
- 3 Es werden u. a. Rezepturen für die Behandlung von Atemwegsinfektionen und Hauterkrankungen sowie Veneninsuffizienz vorgestellt.

und in der begleitenden onkologischen Behandlung sowie von HIV.

### Kontraindikationen

Vor der ersten Anwendung eines Bienenprodukts muss unbedingt ein Allergietest durchgeführt werden. Zeigt sich eine Unverträglichkeit, sind alle Bienenprodukte kontraindiziert. Einzige Ausnahme ist das in Südkorea erhältliche sog. sweet bee venom (süßes Bienengift), aus dem alle allergieauslösenden Stoffe extrahiert werden. Es wird dann nur noch mit dem eigentlichen Wirkstoff des Bienengifts, dem Melittin, behandelt.

**Achtung: Alle Bienenprodukte dürfen nur nach einem zuvor erfolgten, negativen Allergietest angewandt werden!**

Vor der Anwendung muss auch eine ausführliche Anamnese erfolgen, denn es dürfen keine Patienten mit Honig bzw. Bienenprodukten behandelt werden, bei denen eine Begrenzung der Hydrogencarbonat-Zufuhr notwendig ist. Patienten mit exokriner Pankreasinsuffizienz sollten ebenfalls nicht mit Honig behandelt werden.

Vorsicht ist angezeigt bei der Behandlung mit Honig-Aerosolen. Sie ist bei Patienten mit schwerem Asthma bronchiale, Herzinsuffizienz, Lungenentzündung, Störungen am Myokard, Lungensklerose, Asthma cardiale und wiederholten Blutungen der Atemwege untersagt.

### Honig & Co. in der Praxis

Es gibt viele traditionelle hochwirksame Rezepturen, die Honig bzw. Bienenprodukte enthalten und einfach selber herzustellen sind.

*Patienten mit Diabetes mellitus sollten statt raffiniertem Zucker bzw. Zuckerersatzstoffen vorsichtig und mit Bedacht Honig zu sich nehmen.*



Foto: © Shutterstock/Little\_Desire

### Mit Honig, Propolis und Tannentrieben gegen Atemwegserkrankungen

Aus Honig, Propolis und Fichten- oder Tannentrieben lässt sich ein Sirup zur Behandlung von Husten und grippalen Infekten, Kehlkopf- und Rachenentzündungen sowie sonstigen Erkrankungen der Atemwege herstellen.

**Zubereitung:** Frische Fichten- oder Tannentriebe ernten, wenn sie eine Länge von ca. 3–5 cm erreicht haben – je nach Wachstumsphase dürfte das etwa Ende April bzw. Anfang Mai soweit sein. Triebe wiegen, mit kaltem Wasser abwaschen und sehr fein schneiden. Auf 1 kg Triebe etwa 3–4 l Wasser geben. Die Triebe mit Wasser bedeckt ca. 10–15 min in einem emaillierten Topf kochen. Anschließend durch ein haushaltsübliches Küchensieb geben und die Flüssigkeit 1 h stehen lassen. Danach durch Gaze gießen und somit erneut filtern. Die Flüssigkeit wiederum 1 h ruhen lassen und nochmals durch Gaze gießen. Anschließend je 1 kg gefilterter Triebabkochung 1 kg Honig hinzugeben, bevorzugt Linden- oder Wiesenhonig, ferner 10 g Propolisextrakt (30 %iger Propolisextrakt in Alkohol). Sorgfältig verrühren. Den dabei entstehenden Sirup anschließend bei einer Temperatur von max. 35 °C erwärmen. Abkühlen lassen und in dunkle 0,5-Liter-Flaschen abfüllen. Sorgfältig verschlossen und in einem kühlen und gleichmäßig temperierten Raum gelagert, hält sich der Sirup über Jahre.

**Merke:** Honig sollte nie über 40 °C erhitzt und auch nicht in Tees oder Milch mit einer höheren Temperatur als diese gegeben werden. Die starke Hitze zerstört seine hilfreichen Wirkstoffe.

**Anwendung und Dosierung:** 3 × tgl. 1 TL vor den Mahlzeiten einnehmen. Auch wenn die Beschwerden abgeklungen sind, den Sirup noch etwa 14 Tage weiter einnehmen.

### Mit Honig und Kartoffel gegen Akne

**Zubereitung:** 1 TL medizinischen Manukahonig und eine sehr fein geriebene rohe Kartoffel (etwa ½ Tasse) miteinander vermischen. Eine dicke Schicht dieser Mischung auf eine Gaze geben. **Anwendung und Dosierung:** Die Gaze unmittelbar auf die zu behandelnde Hautstelle auflegen und ggf. mit einer elastischen Binde fixieren. Gaze für mind. 2 h belassen. Es kann mehrmals täglich Gaze mit der Mischung aufgelegt werden. Nachts eine mind. 5 %ige Propolisalbe auf die betroffenen Hautstellen auftragen.

### Venen stärken mit Honig, Propolis und Knoblauch

Für Patienten mit Krampfadern eignet sich die Einnahme folgender Rezeptur. Durch die Anwendung werden die Venenklappen gestärkt, sodass das venöse Blut nicht mehr in der Peripherie versackt, sondern besser Richtung Herz befördert wird. Die Inhaltsstoffe von Propolis und Honig tragen zusammen mit denen des Knoblauchs dazu bei (Wirkstoffe des Knoblauchs, s. DHZ 6/2014, S. 40–43).

**Zubereitung:** 100 g Akazienhonig mit 20 g alkoholischem Propolisextrakt (30 %iger Propolisextrakt in Alkohol), 400 g fein gehacktem Knoblauch und 200 ml reinem medizinischen Alkohol mischen. Die Mischung 20 Tage in einer dunklen Flasche an einem kühlen, trockenen und lichtgeschützten Ort stehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit durch eine Gaze gießen und das Filtrat für weitere 3 Tage ruhen lassen. Es kann danach nahezu unbegrenzt in einem kühlen, dunklen, gleichmäßig temperierten Raum gelagert werden.

**Anwendung und Dosierung:** Die Einnahme erfolgt nach folgendem Schema: Am 1. Tag morgens 1 Tr., mittags 2 Tr. und abends 3 Tr. einnehmen. Am 2. Tag morgens 4 Tr., mittags 5 Tr. und abends 6 Tr. einnehmen. Bis zum 6. Tag weiter die Dosierung in dieser Weise Tropfen für Tropfen steigern. Ab dem 7. Tag erfolgt die Dosierung durch Reduktion der Tropfenzahl in umgekehrter Reihenfolge, bis wieder 1 Tr. erreicht ist. Danach steigert man die Dosierung von Neuem und reduziert dann ab dem 7. Tag wieder in derselben Weise. Die Einnahme erfolgt kurmäßig für ca. 7–8 Wochen. Dann einen Monat mit der Einnahme aussetzen.

### Mit Honig die Narbenbildung bei Psoriasis reduzieren

Eine der therapeutischen Eigenschaften des Honigs ist besonders spektakulär: die Fähigkeit, den Narbenbildungsprozess zu stimulieren. Man sagt, dass Bienenprodukte in der Lage sind, die Regeneration des geschwächten Hautgewebes oder der beschädigten Haut zu beschleunigen. Es lohnt sich, hier auch den Effekt der Reduzierung der Narbenbildung durch Propolis zu erwähnen. Propolis wirkt auf die Kapillarmembranen, es restrukturiert diese und trägt zur Neubildung von Blutgefäßen und zur Verbesserung der lokalen Stoffwechselprozesse in den Zellen und damit im Gewebe bei. Dies basiert auf der Reaktivierung enzymatischer Prozesse, die einen Beitrag zur Verbesserung und Umstrukturierung der Grundsubstanz der Haut leisten. Klinische Studien zeigen, dass der zu medizinischen Zwecken genutzte Honig (heute Medihoney genannt) mit einem Zusatz von 0,5 % Propolis oder medizinischer Manukahonig hervorragend die Narbenbildung reduzieren, egal ob es sich um Wunden mit regelrechtem Heilungs-

verlauf oder infizierte handelt. Wichtig sind gründliches und regelmäßiges Einreiben.

**Zubereitung, Anwendung und Dosierung:** 80 g medizinischen Manukahonig mit 20 g Kakaobutter verrühren. Die dabei entstehende Salbe 3- bis 5-mal tgl. lokal auftragen.

### Spülung mit Propolis stärkt Zähne und Zahnfleisch

Studien in der Zahnheilkunde haben gezeigt, dass regelmäßig durchgeführte 1-minütige Spülungen mit 10 ml 5 %iger Propolis-Lösung (Grüner Brasilianischer Propolis) nach dem morgendlichen und abendlichen Zähneputzen bereits nach 45 Tagen Zahnfleischentzündungen und Zahnbeläge deutlich verringern, die Empfindlichkeit der Zähne abnimmt und die Härte des Zahnschmelzes deutlich gestärkt wird [6].

*Dieser Artikel ist online zu finden:*

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1552605>

#### Literatur

- [1] Kwon K et al. Pharmacopunctureology. Principles and clinical applications. Seoul: Elsevier; 2012
- [2] Bulman SE, Goswami P, Tonci G, Russell SJ, Carr C. Investigation into the potential use of poly(vinyl alcohol)/methylglyoxal fibres as antibacterial wound dressing components. J Biomater Appl 2014 Oct 16 epub pii: 0885328214556159
- [3] Alam F, Islam MA, Gan SH, Khalil MI. Honey: a potential therapeutic agent for managing diabetic wounds. Evid Based Complement Alternat Med 2014; 2014: 169130. DOI: 10.1155/2014/169130. Epub 2014 Oct 15
- [4] Horn H, Lüllmann C. Das große Honigbuch, 3. Aufl. Stuttgart: Kosmos; 2006
- [5] Hainbuch F. Die Heilkraft der Bienen. Honig & Co. bei Beschwerden von A-Z. 3. Aufl. Kandern: Narayana; 2013
- [6] Münstedt K, Hoffmann S. Bienenprodukte in der Medizin. Apitherapie nach wissenschaftlichen Kriterien bewertet. Aachen: Shaker; 2012



### Prof. Dr. Friedrich Hainbuch

Alvarium Akademie  
Eckendorfer Str. 44  
53343 Wachtberg  
E-Mail: [fainbuch@t-online.de](mailto:fainbuch@t-online.de)

Professor Friedrich Hainbuch hat katholische Theologie, Geschichte und Philosophie (Diplom und Dr. theol.) studiert sowie Sportwissenschaften (Schwerpunkt Sportmedizin) (Dr. phil.), Medizinische Wissenschaften (Dr. rer. med.) und Gerontologie (Diplom). Seit 27.10.2011 ist er außerplanmäßiger Professor an der Universität Oradea (Rumänien). Er ist Heilpraktiker und seit 5 Jahren Hobbyimker.