

Honig, Pollen, Gelee Royal

Von Dr. Detlef Eichberg



Honig zählt wohl zu den ältesten Agrar-Produkten, die die Menschheit kultiviert hat. Das zeigen bereits Höhlenmalereien der Steinzeitmenschen. Um ein Kilo zu sammeln, müsste eine einzelne Biene fünf Millionen Blüten anfliegen, was circa 60 000 Ausflügen entspricht. Gott sei Dank obliegt ihr diese Aufgabe nicht allein, sie kann sich die Arbeit mit zwanzig bis dreißig Tausend Schwestern pro Volk teilen. Honig enthält außer Fructose, Traubenzucker und Glucose noch eine Vielzahl weiterer, wertvoller Bestandteile: Mineralstoffe, Vitamine, Frucht- und Aminosäuren, Enzyme, Wachstumshemmer für Mikroorganismen (Inhibine) und einiges mehr. Das alles macht ihn zu einem gesunden Nahrungsmittel mit heilenden Eigenschaften. Honig hilft nicht nur bei der Wundheilung äußerlich, sondern auch innerlich gegen Entzündungen. Er unterstützt den Körper im Kampf gegen Infekte, besonders der Atemwege, sorgt für eine geregelte Verdauung, fördert die Durchblutung und regt die Blutbildung an. Des Weiteren fördert Honig aufgrund einer Anregung der Lebertätigkeit die Entgiftung des Körpers und unterstützt bei Magen-Darm-Beschwerden sowie Gallenerkrankungen. Als effektiver Energielieferant kann Honig auch von Diabetikern in Maßen genossen werden, da Fructose und langkettige Polysaccharide bei der Stoffwechselung nicht so viel Insulin bedürfen wie Glucose und Traubenzucker.

Wichtig zu wissen: bei Temperaturen über 40°C werden viele wertvolle Inhaltsstoffe des Honigs zerstört. Daher sollte man sich im klaren sein, dass Honig in heißem Tee ein wohlschmeckender Süßstoff ist nicht mehr und nicht weniger.

Ein weiteres Geschenk aus dem Bienenstock ist Pollen. In so genannten Pollenhöschchen an den Hinterbeinen transportieren die Bienen kleine Körnchen, die sie beim Nektarsammeln von den Staubgefäßen der Blüten abstreifen. Dieser Pollen dient besonders den Bienenlarven als wertvolle Nahrung. Natürlich profitiert auch der Mensch von den heilenden Eigenschaften der goldgelben Körner: bei Prostata-Beschwerden der Männer, zur Kräftigung der Blasenfunktion, zur Stärkung der Abwehrkräfte und Besserung des Allgemeinbefindens.

Die ausführliche Beschreibung über Propolis, dem Kittharz der Bienen, mit seinen hervorragenden antibiotischen Eigenschaften und aufbauenden Wirkungen für das Immunsystem, finden Sie unter "Propolis"

Bleibt schließlich noch die königliche Krönung der Bienen-Produkte, der Gelee Royale. Diese geheimnisvolle Nahrung, die aus gewöhnlichen Bienenlarven Königinnen erwachsen lässt, die bis zu 2000 Eier pro Tag legen, wird in den Schlunddrüsen der Arbeitsbienen gebildet. Gelee Royale enthält eine Vielfalt an Aminosäuren und Mineralstoffen. Er wirkt beim Menschen allgemein aufbauend und kräftigend, fördert die Gedächtnisleistung und Widerstandskraft, besonders bei Stress. Als Geheimtipp gilt die Unterstützung des Hormonhaushaltes, was Gelee Royale für die reiferen Jahrgänge von Mann und Frau interessant macht.

Hier noch meine Rezeptur für ein „Elixier ad vitam longam“ (dass mer gesund stoin old wärm): ein Teelöffel Pollen, drei Esslöffel Honig (deutscher Qualitätshonig!) mit einem Teelöffel Zitronensaft in 200 ml Wasser rühren. Das ganze in kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken.