

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

PNP und Kneippverein Freyung-Grafenau geben Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Sebastian Kneipp: „Damit ich in meiner Jugend immer eine Beschäftigung hatte, schenkte mir mein Vater einen Bienenstock. Jede freie Minute saß ich bei meinen Bienen. Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, dass er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.“

Sebastian Kneipp wird auch als "Der Schwäbische Bienenvater" bezeichnet. Hunderte von Bienenhaltern gingen zu Pfarrer Kneipp den weiten Weg nach Wörishofen.

Weil ich, als Vorsitzender des Kneippvereins Freyung-Grafenau, auch - seit über 60 Jahren - leidenschaftlicher Hobby-Imker bin, soll einer meiner „Gesundheits-Tipps“ natürlich auch den Bienenprodukten gelten. Dabei ist der Honig, den unsere Bienen aus Blütennektar oder Honigtau gewinnen, eigentlich ein Nebenprodukt.

Für uns Imker ist schon der Besuch unserer Bienenstände, wenn wir das rege Treiben am Flugloch beobachten können, der Lohn unserer Mühen. Hier erleben wir immer wieder, dass der Spruch: „willst du Gottes Wunder sehen – musst du zu den Bienen gehen“ schon seine Richtigkeit hat. Es ist einfach wunderbar, das Zusammenwirken dieses Superorganismus „Bienen“ zu beobachten. Weil man immer wieder vom „Waldbaden“ liest: eine Weile am Flugloch sitzen und „die Seele baumeln lassen“ – ist für uns Imker „Natur und Entspannung pur“. Allein durch ihre Bestäubungsleistung zählt die Biene zur dritt wichtigsten Nutztierart unserer Erde, sie ist ein wichtiges Bindeglied in unserem Ökosystem.

Was aber bringt uns dieses dreiteilige Wesen „Bienen“ (1 Königin, ca. 2000 Männliche Drohnen und bis zu 60000 Arbeiterbienen) gesundheitlich? Nun, es sind mehrere „Wirkstoffe“, die wir an unseren Bienen lieben und schätzen:

Den Honig: Er wird von den Bienen zu deren eigener Versorgung produziert – und vom Menschen seit ewigen Zeiten genutzt. Lange, bevor Zucker industriell hergestellt werden konnte, war Honig das einzige Süßungsmittel überhaupt. Doch nicht nur als Nahrungsmittel wird Honig schon lange geschätzt, er war begehrtes Handelsgut und sogar von religiöser Bedeutung. Auch Heilkräfte werden ihm nachgesagt und er kommt – auch heute noch – zu verschiedenen medizinischen Zwecken zum Einsatz. Die entzündungshemmende bzw. antiseptische Wirkung macht den Honig auch zu einer guten Option in der chirurgischen Wundversorgung. In klinischen Studien wurde bestätigt, dass Verbände auf Honigbasis die Wundheilung beschleunigten – im Vergleich zu konventionellen Verbänden. Hippokrates lehrte seinen Schülern, wie man mit Honig Fieber senken konnte. Man kann also getrost sagen, dass Honig zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit zählt (auch wenn er nach geltendem deutschem Recht so nicht bezeichnet werden darf). „*Er schmeckt nicht nur vorzüglich, er wirkt lösend, reinigend, stärkend*“ (Sebastian Kneipp).

Das Gelée Royale, die Hauptnahrung der Bienenkönigin wird als Sekret in den Drüsen der Arbeiterbienen gebildet. Alle Bienenlarven werden die ersten drei Tage damit gefüttert – und nur wenn die Bienen sich eine neue Königin nachziehen wollen, füttern sie eine ausgewählte Larve weiter mit Gelée Royale. Auch die erwachsene Königin wird zeitlebens mit Gelée Royale gefüttert, während sich die Arbeitsbienen mit einer Mischung aus Pollen und Nektar begnügen müssen. Es verhilft ihr unter anderem, dass sie ca. 2000 Eier pro Tag legen kann, was mehr als ihrem Eigengewicht entspricht. Es verspricht auch uns Hilfe bei vielen chronischen Leiden. Wirkung und Herstellung sind jedoch umstritten.

Das Bienenwachs: Die Bienen produzieren es mit ihren 8 Wachsdrüsen, die jeweils in Paaren angeordnet sind, welche sich zwischen dem dritten und sechsten Hinterleibsring befinden. Zu großen Teilen wird Bienenwachs in der Kosmetik aber auch zu kleineren Anteilen in der Medizin verwendet. Hierbei wird Bienenwachs hauptsächlich in wärmenden Wickeln bzw. Wärmeverpackungen verwendet und hilft gegen Husten, Erkältungen, Muskel- und Gelenkschmerzen.

Die Blütenpollen: Jeder sollte eigentlich die Bestäubungsarbeit der Bienen kennen, wenn sie von Blüte zu Blüte fliegen, um die wertvollsten Stoffe einzusammeln und in ihrem Bau weiterverarbeiten. Blütenpollen, das „Gold der Bienen“ wurde schon in der Medizin der Antike geschätzt. Sie sind ein Wunderwerk des Bienenvolks und beinhalten unzählige Stoffe, die zu unserem Wohlbefinden beitragen können. Das riesige Spektrum an positiven Wirkungen machen sie zu einem kostbaren Mittel für die Nahrungsergänzung und zur äußerlichen Anwendung.

Für uns Menschen ist der Blütenpollen in Verbindung mit dem Bienenhonig das ideale Mittel, um Zivilisationskost aufzuwerten, vollwertige Ernährung zu ergänzen und Mangelerscheinungen vorzubeugen oder diese abzubauen.

Propolis wird von Bienen aus Knospen und teilweise aus der Rinde verschiedener Bäume (hauptsächlich Birken, Buchen, Erlen, Fichten, Pappeln, Rosskastanien und Ulmen) gewonnen. Es handelt sich um ein Kittharz, das für den Bau des Bienenstocks, zum Abdichten verwendet wird.

Mit Propolis werden einerseits Spalten, Ritzen und Eingänge verklebt, andererseits dient das Material auch dazu Bakterien und Pilze, die in den Stock eingeschleppt werden, abzutöten. Wegen dieser Eigenschaften wird Propolis von den Imkern aus dem Bienenstock gewonnen und meist in Form von Lösungen für die Alternativmedizin und Naturheilkunde verwendet. Gesunde Menschen nehmen Propolis mit dem Ziel ein, die Widerstandskräfte des Organismus (insbesondere das Immunsystem) zu stärken.

Bei kranken Menschen kann Propolis je nach der Erscheinungsform und Schwere der jeweiligen Krankheit allein oder kombiniert mit anderen erforderlichen Therapien u.a. in folgenden Bereichen verwendet werden:

- Bei Heuschnupfen, Bronchial- und Lungenleiden, akute und chronische Bronchitis, Bronchialasthma
- wirkt gegen zu hohen Cholesterinspiegel und Bluthochdruck, Angina, Zahnhygiene allgemein, Magenübersäuerung
- bei Abszessen, Furunkeln, verschiedenen Eiterungen
- bei langsamen und schwierigen Wundheilungen, Quetschungen, Schnittwunden, Frostbeulen, Schrunden Verbrennungen, auch Sonnenbrand, der Verbrennungen 1 Grades darstellt

Ich will, kann und darf hier keine med. Empfehlungen aussprechen, ich will aber darlegen was ich meiner Gesundheit zu Liebe tue: Ich nehme jeden Morgen einen Teelöffel Blütenhonig mit Propolistinktur. In diesem Teelöffel ist die Menge Propolis (ca. 4 Tropfen), die ich früher als Morgenportion für mein Wohlergehen nahm. Nur, Propolis auf Brot oder Zuckerwürfel schmeckt nicht besonders – Propolis im Honig schmeckt (mir) sehr gut.

Propolis-Creme nutze ich zur Eigenbehandlung von kleinen Verletzungen, Herpes und gegen Sonnenbrand. Aber hier gilt für mich - und sollte auch für Sie gelten: **Propolis soll und kann keinen Arzt ersetzen!**

Bienengift kann ein hervorragendes Mittel zur Behandlung chronischer und akuter Schmerzen, bei allen Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises und des Bewegungsapparates sein. Es fördert die Durchblutung und löst Blockaden. Bienengift kann man einsetzen bei Ischias und Neuralgien, da seine Wirkstoffe Schmerz lindernd sind und Entzündungen entgegenwirken. Neuste Forschungen an Multiple Sklerose Erkrankten zeigen eine deutliche Verbesserung des Allgemeinzustandes. Was die Anwendung von Bienengift betrifft, hier muss vorher evtl. ein Allergietest durchgeführt werden. **In jedem Fall sollte man sich kompetent beraten lassen (Arzt bzw. Apotheker).**

Bienenluftanwendungen, eine „Wohlfühltherapie“: Weil alle diese oben beschriebenen Wirkstoffe auch konzentriert in der Luft im Bienenkasten, in der „Stockluft“ vorkommen, ist die Idee, diese „Stockluft“ anzupapfen, sie einzuatmen, also logisch und naheliegend. Hier hat man doch alle Wirkstoffe gesammelt vorliegen. Vielen Menschen, selbst Ärzten und Heilpraktikern, ist heute die Behandlungsmethode mit Bienenprodukten unbekannt. Das war nicht immer so: Vor dem 2. Weltkrieg therapierten viele deutsche Ärzte ihre Patienten mit Bienenprodukten, vorwiegend mit Honig und Bienengift, sehr erfolgreich. Die Therapieform mit den Bienenprodukten Honig, Blütenpollen, Propolis, Bienenwachs, Gelee Royal, Bienengift und Bienenstockluft nennt man auch **Apitherapie** (von Apis = Honigbiene und therapeua = gr.: behandeln)

Mit Ausnahme von Propolis und Bienengift gelten Bienenprodukte als Nahrungsmittel und sind für den Laien problemlos anwendbar. Bei Honig, Gelée Royale und Bienenwachs treten nahezu keine allergischen Reaktionen auf. Einzig bei der Einnahme von Blütenpollen sollten hochallergische Personen mit kleinen Dosen beginnen.

Ich möchte nun betonen, dass dieser Artikel nicht als Werbung für meinen Honig, meine Bienenprodukte gedacht sein soll – nahezu jeder Imker in Ihrer Nähe hat diese für Sie anzubieten. Er ist aber schon als Werbung für unseren heimischen Imker, unseren heimischen Honig und unsere heimischen Bienenprodukte gedacht. Denn, bedenken Sie: Nur die heimische Biene bestäubt Ihre und unsere Obstbäume und Blüten. Gehen Sie also zum Imker in Ihrer Nachbarschaft, er wird Sie sicher kompetent beraten. Weitere Infos erhalten Sie auch bei Georg Brunnhölzl, Tel.: 08558 920161.

„Bleiben Sie gesund“ wünschen Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau - und die heimischen Imker.