

Kneipp-Tipps für daheim – Kleiner Aufwand, große Wirkung

Kneippverein Freyung-Grafenau gibt Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Kneipp und Honig: „Als ich zehn Jahre war, schenkte mir mein Vater einen Bienenstock, und dieser Stock freute mich mehr, als wenn ich einen Bauernhof bekommen hätte. 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)

Diesem Zitat ist eigentlich relativ wenig hinzuzufügen. Wenngleich ein grober Blick auf die Inhaltsstoffe von Honig erst einmal Skepsis erzeugt: Denn Honig besteht hauptsächlich aus Zucker und Wasser. Er beinhaltet so gut wie keine Ballaststoffe und auch relativ wenig Mineralien, Eiweiße und Vitamine. Was macht den Honig aber dann so gesund? Obwohl er, wie bereits erwähnt, zu rund drei Vierteln aus Frucht- und Traubenzucker besteht, kann er sogar für die Zahngesundheit förderlich sein. Was erst mal wie ein Widerspruch klingt, aber Honig verhindert bakterielles Wachstum. Einerseits entzieht er Bakterienzellen Wasser, das diese zum Leben benötigen. Hauptsächlich aber sind für die antibakterielle Wirkung des Honigs spezielle Enzyme verantwortlich, welche die Bienen dem Honig begeben. Durch Umwandlungsprozesse entsteht dann Wasserstoffperoxid, welches desinfizierend wirkt. Die entzündungshemmende bzw. antiseptische Wirkung macht den Honig auch zu einer guten Option in der chirurgischen Wundversorgung: In einer klinischen Studie konnte bestätigt werden, dass Verbände auf Honigbasis die Wundheilung beschleunigen konnten – im Vergleich zu konventionellen Verbänden. Auch bei der Behandlung von Herpes konnten Wissenschaftler Erfolge vermelden: Honig und auch Propolis können den Verlauf einer Herpeserkrankung grundsätzlich verkürzen und auch schmerzlindernd wirken. Wichtig ist, dass unmittelbar bei den ersten Anzeichen von Herpes reagiert wird.



„Schleuderreife“, verdeckelte Honigwaben am Bienenstand Jobst in Köpflhof
Foto: Brunnhölzl

Sebastian Kneipp empfahl Honig auch als Beimischung zum Tee für Katarrh und Verschleimungen. Außerdem lobte er die Zubereitung der Honigsalbe, die bei äußeren Geschwüren zur Anwendung kam. Neben „Gurgelwasser mit Honig“ und „Honig-Augenwasser“ war Kneipp ein Befürworter von Honigwein – er selbst habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen und selbst auch manchmal ein Glas getrunken.

Honig wird bereits über 10.000 Jahre vom Menschen als Nahrungsmittel genutzt, und zwar überall auf der Welt. Die Aborigines in Australien sammelten Honig bereits in vorgeschichtlicher Zeit, und im Alten Ägypten wurde er als "Speise der Götter" den Pharaonen als Grabbeigabe beigelegt und für Wundaufgaben verwendet. Im Buddhismus galt er als stärkende Mahlzeit für Schönheit und im Koran wird seine Heilwirkung gepriesen. Hippokrates lehrte seinen Schülern, wie man mit Honig Fieber senken konnte. Da Honig sehr lange als einziges Süßungsmittel - auch um bittere Arzneien genießbar zu machen - gebraucht wurde, kann man heute getrost sagen, dass Honig zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit zählt (auch wenn er nach geltendem deutschen Recht so nicht bezeichnet werden darf).

„Bleiben Sie gesund“ wünscht Ihnen der Kneippverein Freyung Grafenau.

Georg Brunnhölzl