

# Die Wirkung des Honigs auf den menschlichen Körper

(nach E. Herold, Horn/Lüllmann, Dustmann, Zander/Maurizio und anderen)

Es gibt wenig wissenschaftliche Nachweise über die medizinische Wirkung von Honig, in der Regel Resultate durch Beobachtung aus der Erfahrungsmedizin. Die große Vielfalt der sehr unterschiedlichen Anteile Zucker, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Fermente, Geschmacks- und Aromastoffe hat aber eine ernährungsphysiologische Wirkung.

Voraussetzung für eine günstige Wirkung ist die einwandfreie Qualität des Bienenprodukts, schon leichte Wärme- oder Lichteinflüsse können die Qualität schädigen.

Je nach Sorte können sich Honige in ihrer Zusammensetzung erheblich von einander unterscheiden. Damit lässt sich weitgehend erklären, warum unterschiedliche Wirkungen gefunden wurden. Hergestellte Medikamente: sie enthalten immer die gleiche Wirkstoffmenge, die immer die gleiche Wirkung hervorruft. Die Wirkung von Honig dürfte nicht immer durch einzelne Inhaltsstoffe allein hervorgerufen werden, sondern eher durch das Zusammenspiel mehrerer Komponenten. Die Wirkung von Honig setzt nicht schlagartig, sondern langsam ein; dafür sind Nebenwirkungen in der Regel nicht zu erwarten.

**Letztlich ist und bleibt Honig eines der letzten völlig natürlichen Lebensmittel. Er ist im Gegensatz zu den meisten anderen von uns täglich dem Körper zugeführten Nahrungsmitteln industriell gänzlich unbearbeitet und steht somit in vollem Einklang mit der Natur.**

## Zur Beachtung

Die nachfolgende Zusammenstellung ist keine Anleitung zur Selbstbehandlung. Ernste Erkrankungen gehören immer in ärztliche Behandlung, es soll aber gezeigt werden, auf welchen Gebieten Erfahrungen gesammelt wurden.

**Honig ist kein Medikament** (sonst dürfte er nur in der Apotheke verkauft werden), er wird als Lebensmittel eingestuft.. In der Honigwerbung darf keine Heilwirkung genannt werden!

## Honig zur Kräftigung

Honig ist ein energiereiches Nahrungsmittel. Nach körperlicher Anstrengung kann Mangel an Traubenzucker auftreten, der durch den Traubenzuckeranteil im Honig (leicht verdaulich!) ausgeglichen werden kann. Fruchtzucker wird in der Leber als „Leberstärke“ (Energiereserve) gespeichert. Bei Bedarf steht sie als Reserve (umgewandelt in Traubenzucker) zur Verfügung. Insbesondere bei Schwächung des Körpers nach Krankheit wird Honig als wohltuend empfunden.

## Honig in der Wundheilung

Wirkung beruht auf der Inhibinwirkung des Ferments Glucoseoxidase (GOD). Durch die Zusammenwirkung von GOD, Zucker (vor allem Traubenzucker = Glucose), Wasser und Luftsauerstoff entsteht u.a. Wasserstoffperoxyd (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>), das bakterienhemmende und bakterientötende Wirkung (Inhibinwirkung) besitzt. Wirkung besteht bei Blütenhonig bis zu einer Verdünnung mit Wasser bis 1 : 7, bei Waldhonig bis 1 : 20. Hinzu kommt der „Spüleffekt“ der hochkonzentrierten Zuckerlösung. Behandlung großflächiger Wunden mit Honig ergab im Rahmen einer klinischen Studie nach 3-6 Tagen eine bakteriologisch sterile Wunde mit gutem Heilungsprozess.

Wirkung auch bei unreiner Haut, Furunkeln. Honig wird auch erfolgreich bei der Behandlung von Brandwunden oder offenen Beinen eingesetzt: gutes und rasches Abheilen. Kleopatra pflegte ihre Haut mit Bädern von Eselsmilch und Honig! Auf der Hemmwirkung des Honigs dürfte auch die verkürzte Behandlungsdauer bei Durchfallerkrankung infolge Coli- und Salmonelleninfektionen beruhen. Honig zeigt keine Wirkung bei Viruserkrankungen, er vermag jedoch bei Schwächung das Allgemeinbefinden zu fördern.

## Bronchialerkrankungen

Bei Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit, Erkältungen ist Honig ein altbewährtes Hausmittel. Anwendung als Tee oder Milch mit Honig, bzw. Honig langsam auf der Zunge zergehen lassen. Wichtig: Getränke nur warm, aber nicht heiß mit Honig süßen, um Fermente nicht zu zerstören, außerdem rasch trinken und nicht in einer Thermoskanne über längere Zeit warm halten.

Sinnvoll: Kombination mit Vitamin-C-haltigen Säften, z.B. Honig-Zitronen-Limonade bei Fieber. Wirkung dürfte wiederum über den Inhibingehalt des Honigs erfolgen.

### **Wirkung von Honig auf das Herz**

Der Glykutilfaktor (Acetylcholin) im Honig fördert den Einbau von Fruchtzucker in die Leber sowie die Aufnahme von Traubenzucker als Muskelstärke in die Muskeln (Herzmuskel): Acetylcholin hat auch positive (kräftigende) Wirkung auf das Herz selbst. Bei ermüdetem Herzen findet eine Erweiterung der Herzkranzarterien statt, die den Blutfluss und damit auch die Versorgung des Herzens mit Sauerstoff und Nährstoffen verbessert.

### **Wirkung von Honig auf die Leber**

Durch Zufuhr von Fruchtzucker (in Honig an Leberstärke (Glycogen) auf. Einer Mischdiät aus Quark und Honig wird eine Leberschutzfunktion zugesprochen. Honig und Quark wird auch in der Erholungsphase nach Krankheiten empfohlen (Unterstützung der entgiftenden Funktion der Leber durch Cholin aus dem Honig und Methionin aus dem Quark, die beide eine Fetteinwanderung in die Leber verhindern).

### **Eisen im Honig**

Aus Vergleichsuntersuchungen an erholungsbedürftigen Kindern folgert man, dass regelmäßige Honiggaben (Honig enthält als Spurenelement Eisen) die Blutbildung fördern.

### **Andere Spurenelemente**

Geringer Gehalt, kann aber den allgemeinen Mineralstoffbedarf ergänzen, besonders bei sonst einseitiger Ernährung.

### **Wirkung auf die Verdauung**

Das Ferment Diastase wirkt als stärke-spaltendes Ferment; günstige Wirkung bei Magengeschwüren, Anregung der Darmbewegung (Honig fördert die Verdauung). Bei seltenen Fällen von Unverträglichkeit von Honig sollten verschiedene Sorten versucht werden,

insbesondere heller Rapshonig und dunkle Waldhonigsorten werden auch von empfindlichen Personen gut vertragen.

### **Energiegehalt von Honig**

20 g Honig enthaften etwa 61 kcal., 20 g Zucker 79 kcal., 20 g Vollmilchschokolade 113 kcal. Wer Honig anstelle von anderen Süßigkeiten isst (Honig anstelle von Marmelade oder Nussnougatcreme, Honig anstelle von Zucker im Tee), braucht also nicht um seine schlanke Linie zu fürchten.

### **Pollen im Honig**

Honig enthält geringe Anteile an Blütenstaub, Blütenhonig sehr viel mehr als Honigtau-honig. Bei regelmäßigem und fortgesetztem Verzehr von Blütenhonig aus dem nächsten Wohnbereich wird verschiedentlich von einer günstigen Wirkung von Blütenhonig gegen Heuschnupfen berichtet. Die Wirkung dürfte in der regelmäßigen Aufnahme von geringen Mengen an Pollen und einer damit einhergehenden Immunisierung liegen.

### **Vitamine**

Der Vitamingehalt von Honig ist so gering, dass man ihn als bedeutungslos ansehen muss.

### **Geruchs- und Geschmacksstoffe**

Honig hat besondere Geruchs- und Geschmacksstoffe, weshalb er von vielen Menschen als besonderes, wohlschmeckendes Lebensmittel geschätzt wird.