Firmenbienen-News 02/2025

Winterzeit bedeutet oft auch Erkältungszeit. Seit Jahrtausenden dient Honig nicht nur als Süßungsmittel und Kraftnahrung, sondern auch als natürliches Heilmittel. Honig enthält mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe. Sein Gehalt an Frucht- und Traubenzucker, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie biologischen Wirkstoffen macht ihn für uns so wertvoll.
Das Wissen darüber hat sich seit der Antike in der Volksmedizin gehalten. Heute beschäftigen sich wieder Wissenschaftler und Ärzte mit dem Heilpotential des Honigs, um diese Erfahrungen durch wissenschaftliche Erkenntnisse zu bestätigen.

Als Hausmittel findet Honig häufig Anwendung zur Unterstützung von Heilprozessen und zur vorbeugenden Erhaltung der Gesundheit. Auf Grund der bakterienfeindlichen Wirkung der im Honig enthaltenen Inhibine wird er in der Erkältungszeit gern bei Husten und Halsentzündungen eingesetzt. Außerdem stehen die im Honig enthaltenen Enzyme dem Körper sofort als Energielieferant zur Verfügung und unterstützen im Genesungsprozess, um nur einige Beispiele zu nennen.
Viele kennen den obligatorischen Erkältungstee mit Honig. Dabei sei noch einmal darauf hingewiesen, dass die im Honig enthaltenen Enzyme sehr hitzeempfindlich sind. Will man die positiven Eigenschaften für sich nutzen, darf man den Honig nicht über 40°C erhitzen! Das heißt erst bei Trinktemperatur den Honig in den Tee geben.

Nachfolgend noch ein Rezept aus der Naturmedizin, welches wir in der Erkältungszeit selbst gern nutzen.

Honig-Zwiebel Saft

2 mittelgroße, grob geschnittene Zwiebeln
in eine Schüssel geben und gut mit Honig
bedecken (ca. 4 Esslöffel).
Zugedeckt über Nacht stehen lassen.
Am Morgen hat sich eine Menge Hustensaft gesammelt.
Davon mehrmals täglich einen Esslöffel nehmen.