

Heilwerte aus dem Bienenvolk

„ubi apis ibi salus“ = wo Bienen sind, dort ist auch Gesundheit

- O Wenn man das Wort „Bienen“ hört, denkt man entweder an einen schmerzhaften Insektenstich oder an den süßen Honig.
- O Das es noch weitere Bienenprodukte für unsere Gesundheit gibt, ist vielen Menschen unbekannt.
- O Deshalb geht es nicht nur um Honig und seine Bedeutung, sondern auch um Blütenpollen, Königinnenfuttersaft, Propolis, Bienengift und Bienenwachs.

Referent:

Hans-Jürgen Breyer

Heilpraktiker (+ Imker seit 1980)

Hattinger Str. 262

44795 Bochum

Festnetz: 0234/8903625

info@naturheilpraxis-breyer.de

www.naturheilpraxis-breyer.de

Die Produkte aus dem Bienenvolk

- O Honig (Winterfutter)
- O Blütenpollen (Blütenstaub = pflanzliches Eiweiß)
- O Gelee Royal (Königinnenfuttersaft)
- O Propolis (Harz von Knospen für)
- O Bienengift (Feindabwehr)
- O Bienenwachs (Wabenbau)

Vieles davon wird einzeln oder in Kombination auch zu Kosmetika verarbeitet!

Definition „Stoffwechsel“

- O Aufnahme von K, E + F
- O Umwandlung in Wärme, Muskelkraft und körpereigene Substanzen (Zellen bzw. Gewebe)
- O Abbau / Umbau von Körpersubstanz
- O Ausscheiden von Abfällen

Voraussetzung: Sauerstoff (Bewegung), Mineralien, Vitamine, Enzyme, Spurenelemente + Flüssigkeit

Nahrung / Ernährung für Arbeiterinnen + Drohnen werden gefüttert

O Nektar im Sommer bzw. Honig im Winter =
Energie für Bewegung + Wärme

O Blütenstaub = Eiweiß für Körperaufbau + Erhalt
(wie beim Mensch)

Honig - ein Nahrungsbestandteil für Bienen und Menschen (1,3 kg pro Kopf / 25 % aus „D“)

- Energie gegen Müdigkeit (schnell ohne Rückstände)
- Stärkungsmittel / Blutbildner (V, M + S)
- Wundheilung (offene Beine, OP-Wunden)
- Appetitanregung / Verdauungsförderung
- Leberentlastung / Leberanregung (Entgiftungsleistung)
- Hustenstiller (Fenchelhonig)
- Fiebersenker
- Beruhigung / Schlafförderung
- Desensibilisierung gegen Pollenallergie
- Entgiftungsmassage

Inhaltsstoffe von Honig

- Kohlenhydrate (unterschiedliche Fruchtzucker)
- Wasser (unter 18 %)
- Enzyme (Invertase, Diastase, Phosphatase)
- Inhibine (pflanzliche, hormonähnliche Substanzen)
- Aminosäuren (Arginin, Cystein, Glutamin, Leucin, Tryptophan)
- Hormone (Acetylcholin, Cholin)
- Vitamine (B 2 + B 6, C, Folsäure)
- Aromastoffe (je nach Blume/Blüte)
- Mineralien (Calcium, Natrium, Phosphor, Kalium)
- Spurenelemente (Magnesium, Selen, Kupfer, Mangan, Eisen, Zink)
- pflanzliches Eiweiß (Blütenpollen)

Zusammengefasst: Generelle Wirkungen von Honig

- O antibakteriell
- O entzündungshemmend
- O Magensaft fördernd
- O Darmperistaltik (Darmbewegung) fördernd
- O Immunsystem stärkend
- O Herzkraft stärkend

Honigsorten und ihre besondere Wirkung

- Akazienhonig (Magen/Darm, gegen Sodbrennen, für **Diabetiker**)
- Heidehonig (Niere + Blase)
- Kastanienhonig (Herz-Kreislauf + Blutgefäße)
- Lindenblütenhonig (Erkältung + Fieber + Stirnhöhle)
- Löwenzahnhonig (Leber + Galle)
- Tannenhonig (Atemwege)
- Kleehonig (gegen Arthrose)
- Eukalyptus (Harnwege, Immunsystem)
- Lavendel (Beruhigung)
- Thymianhonig (Atemwege)
- Orangen (Verdauung + Schlaf)
- Rosmarin (Leber + Galle)

MANUKA-HONIG

- Ursprungsland: Neuseeland + Südost-Australien
- Pflanze: Südseemyrte = Manuka (verwandt mit dem australischen Teebaum)
- Wirkung: Antibakteriell
- Anwendung: Äußerlich + innerlich (gegen Infektionen)
- Unterschiedliche Stärken:

MGO 30	500g	€ 26,90
MGO 100	250g	€ 19,99
MGO 250	250g	€ 26,90
MGO 400	250g	€ 44,90
MGO 550	250g	€ 61,90

Frage: Dürfen Diabetiker Honig essen?

- O im Prinzip ja, aber nur in kleinen Mengen + in Verbindung mit Eiweiß (Frischkäse, Quark, Hüttenkäse)
- O Fruchtzucker ist besser als Industriezucker
- O insgesamt positive Wirkung auf Verdauung, Stoffwechsel + Ausscheidung
- O Akazienhonig ist besonders gut geeignet

Allgemeine Honig-Rezepte für den Hausgebrauch

warmes Honigwasser: 1-2 TL Honig in 1 Tasse Wasser auflösen und schluckweise trinken (gegen Kreislaufschwäche).

täglich 1-3 TL Honig pur einnehmen (Leistungsfähigkeit, Abwehr, Verdauung)

Apfelscheiben mit Honig bestreichen (Verdauung: Blähung, Verstopfung)

Magenkur: 9 g Süßholzwurzel + 6 g ungespritzte Mandarinschale in 150 ml Wasser 15 Minuten köcheln lassen. Abseihen und nach dem Abkühlen 50 g Honig unterrühren. Menge über den Tag verteilt bis 19:00 Uhr schluckweise trinken. Kur sollte 3 bis 5 Wochen durchgeführt werden.

Erkältungsgetränk bei Beginn, aus Ingwer, Zitrone + Honig:
3 daumengroße Ingwerstücke gut waschen und in Scheiben schneiden, Ingwer in 1 Liter Wasser 20 Minuten auskochen. Ingwerstücke entnehmen und Sud abkühlen lassen, 3 Eßlöffel flüssigen Honig und den Saft von 1 Zitrone hinzufügen. Gesamtmenge in 4 Portionen aufteilen und 4 x täglich eine Portion davon möglichst warm trinken.

Honig-Frühstückchen: 3 EL Magerquark, 1 TL Mandelmus, 1 TL flüssigen Honig, 1 EL Leinöl, alles miteinander mischen und Brot damit bestreichen.

Mischung gegen hartnäckigen Husten: 1 Knoblauchzehe und 1 kleine, geschälte Zwiebel zerkleinern und in 750 ml Wasser 20 Minuten köcheln lassen. Den Sud abseihen und auf 40 Grad abkühlen lassen und dann 2 EL Honig unterrühren. Die Menge über den Tag verteilt warm schluckweise trinken.

Honigbad zur Entspannung: 50 g Bienenhonig (möglichst flüssigen, notfalls im Wasserbad verflüssigen) in ein Glas geben und mit 5 Tropfen Lavendelöl mischen. 1 bis 2 EL pro Vollbad.

Honig als Wundpflaster: Honig direkt auf die Wunde geben und mit Pflaster oder Mullbinde abdecken.

Honig gegen Asthma und Bronchitis: 3 x täglich: 1 TL Honig mit 3 Tropfen Thymiantinktur anreichern.

Honigmassage (mit den Händen oder Schröpfköpfen)

- O 1 - 2 mal pro Woche
 - O Dauer: ca. 30 Minuten
 - O Rücken + Gelenke
 - O Wirkmechanismus: durch Massage + Honig ...
 - O Ablagerungen gelöst und „angesaugt“
- O anschließend Duschen und Ruhen

Blütenpollen - Kraft aus den Blüten*

- pflanzliches Eiweiß (Blut, Nerven, Augen, Muskeln, Knochen, Haut, Haare)
- Cholesterinsenker (gut gegen Arteriosklerose)
- Leberentlastung, steigert die Entgiftungsleistung
- Vitalisierung, Nervenstärkung, Appetitanregung
- Arroseprophylaxe
- Prostatagesundheit
- Haut + Haare
- Sehkraftstärkung
- Antiallergikum (gegen Heuschnupfen)

* (250 g kosten im „Haus der Bienen“ ca. € 5,50)

Königinnenfuttersaft - Gelée Royale*

- O Abwehrsteigerung (Immunsystem)
- O Appetitsteigerung
- O Nervenstärkend (gut gegen Nervosität)
- O Vitalisierend
- O Blutbildend
- O Impotenz / Frigidität
- O gut gegen **Altersbeschwerden**

*(100 g kosten im „Haus der Bienen“ € 26,00)

Gelee royal-Rezepte

Zur Stärkung der Widerstandskraft: täglich entweder 1 kleinen TL = 600 mg Gelee royal oder 1 entsprechende Kapsel ca. 6 Wochen lang einnehmen.

Aufbautrunk: 1 TL Gelee royal, 1 kleine Banane (100 g geschält), 1 EL Honig und 175 ml kalte Milch pürieren oder mixen und über den Tag verteilt schluckweise trinken.

Vitaminreiches Müsli: 1 TL = 600 mg Gelee royal, 50 g Vollkornhaferflocken, 2 vollreife Aprikosen (oder anderes, reifes Obst), 1-2 grobgehackte Walnußkerne, 1-2 TL Honig und 100 ml kalte Milch. Obst kleinschneiden mit Walnußstückchen und mit Haferflocken mischen. Den Honig mit dem Gelee royal in die Milch rühren und über das Müsli geben.

Propolis - Harz von Knospen

(wirkt innerlich + äußerlich: antibakteriell, antivirell
+ antimykotisch = Salben + Tinkturen)

- O Immunwirksamkeit (Infekte + Entzündungen, auch Prostata)
- O Schleimhautwirksam (Nase, Zahnfleisch, Magen + Darm)
- O Hautwirksam (Akne, Abzesse, Ekzeme, Herpes, Gürtelrose)
- O Hautverletzungen (Papierschnitte)
- O Gelenkbeschwerden

(10 ml / 20%-tige Lösung kosten im „Haus der Bienen“ ca. € 5,50)

Propolis selber verarbeiten und anwenden

Propolistinktur 1 (innerlich)

40 g Propolisstückchen, 100 ml Weingeist (98%-tig), 100 ml abgekochtes Wasser. Verarbeitung: Propolis + Weingeist in eine Flasche geben und täglich mindestens 2x schütteln, an einem warmen, dunklen Ort mindestens 6 Wochen (besser 6 Monate) stehen lassen. Am Ende abseihen und zur innerlichen Einnahme mit dem Wasser verdünnen.

Propolistinktur 2 (äußerlich)

30 g Propolisstückchen, 100 ml Weingeist (96,5%-tig).
Verarbeitung wie Tinktur 1 aber ohne Verdünnung mit Wasser.

Propoliscreme (äußerlich)

100 g Vaseline oder Lanolin, 40 ml Propolistinktur 2, 6 g Bienenwachs.
Verarbeitung: Wachs + Vaseline bzw. Lanolin in einem Becherglas im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Unter Rühren auf 40 Grad-C abkühlen lassen und die Propolistinktur 2 tropfenweise einrühren.

Gurgellösung

Je 1 Tropfen ätherischer Öle von Pfefferminze, Teebaum, Thymian + Lavendel und 20 ml Propolistinktur 2. Verarbeitung: Alles miteinander verschütteln.

Anwendung: 3 Tropfen auf ein halbes Glas warmes Wasser geben und gurgeln.

Magenbitter

1 Likörgläs'chen Bärenfang (Honiglikör) + 13 Tropfen Propolistinktur.

Einnahme: vor jeder Mahlzeit 1 Gläs'chen.

Propoliscreme gegen Akne:

10 ml Kamillenöl, 3 Tropfen Pfefferminzöl und 20 Tropfen Propolistinktur leicht erwärmen und mit 15 g Heilerde zu einer streichfähigen Paste verrühren.

Pickel mehrmals täglich damit betupfen.

Propolistinktur gegen Fußpilz:

Die Tinktur morgens und abends mit einem Wattestäbchen auf die befallene Hautstellen auftragen und bis zur Heilung fortsetzen. Wichtig: Abends Strumpf zum Schutz der Bettwäsche überziehen!

Fertige „Vier-Mix-Paste“ aus

75% Honig, 15% Blütenpollen, 5% Gelée Royale
+ 5% Propolis

Einnahme: Morgens nüchtern eine Messerspitze

Wirkungen:

- O Vitalisierend
- O Herzstärkend
- O Abwehrsteigernd

(125 g kosten im „Haus der Bienen“ ca. € 6,10)

Bienengift

Arznei: homöopatische Injektion, Tablette, Globulie
+ Salbe

O Erwärmung = Durchblutung = Versorgung
+ Entsorgung

O Rheuma (kalte Gelenke, kalte Muskeln)

O Antiallergikum (Insektenstiche)

O Schmerzmittel (brennende Schmerzen)

Bienenwachs - gibt Wärme + Öle langsam ab

O Brustwickel (Erkältung, Bronchitis, Husten)

O Auflagen (kalte Gelenke + gegen Rheuma)

O Salbengrundlage

O Ohrkerzen (Beispiel)

Frage: Warum spielen Bienenprodukte
keine größere Rolle in der heutigen
Medizin?

- O Bienenprodukte sind Naturprodukte und lassen sich nicht patentieren
- O Somit lassen sich auch keine **großen Gewinne** erzielen

Apitherapie =

Vorbeugen + Heilen mit
Bienenprodukten

(neuerdings auch Bienenstockluft)

Die Imker sind in Halle 11 Stand 630

Informationswünsche an mich:

O Telefon: 0234/8903625 (häufig ist der „AB“ eingeschaltet)

O Telefax: 0234/8903629

O Email: info@naturheilpraxis-breyer.de

O Brief: Hans-Jürgen Breyer
Heilpraktiker
Hattinger Str. 262
44705 Bochum

Bücherliste:

„Honig - Pollen - Propolis“

HP Rosmarie Bort (ISBN: 978-3-440-11165-9)

„Die Heilkraft der Bienen - Beschwerden von A-Z“

Prof. Friedrich Hainbuch (ISBN: 978-3-943309-41-6)

„Sanft heilen mit Bienen-Produkten“

Dr. med. Stefan Stangaciu / Elfi Hartenstein (ISBN: 3-8304-2031-5)

„Gesundes aus Honig, Pollen + Propolis“

Dr. Annette Schröder (ISBN: 3-8001-7728-5)

„Honig - köstlich und gesund“

Renate Frank (ISBN: 978-3-8001-3994-1)

„Die Geheimnisse der Bienen-Apotheke von A-Z“

Miglana Neukirch (ISBN: 978-3-932576-69-0)

„ApiTherapie - die Heilkraft von Honig & Co“

Dr. Pavlina Potschinkova (ISBN: 3-431-04010-1)