



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Apitherapie, Heilkraft aus dem Reich der Bienen

Vortrag von **Katharina Jenne**, Heilpraktikerin aus Sinsheim
Skript von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin

Montag, 20. Juni 2022

Infos vorab

- Seit 40 bis 100 Millionen Jahren gibt es Bienen
- Es gibt kein Leben ohne Bienen – 80% aller Nutz- und Wildpflanzen werden von Bienen bestäubt
- Um 30 g Honig zu produzieren fliegt eine Biene mehr als 1.500 Blüten an.
- Um 1.000 g Honig zu erzeugen, fliegt eine Arbeitsbiene 4 x um die Erde ($42.500 \times 4 = 170.000$ km).
- Inhaltsstoffe: 22 Aminosäuren, 27 Mineralien, Vitamine, ca. 5.000 Enzyme.

Honig

- 2400 v. Christus: Schriften von Sumerern mit Hinweisen, dass man damals Wunden mit Honig geheilt hat.
- Enthält verschiedene Neurotransmitter (Überträgerstoff im Nervensystem)
- Wirkt basisch auf den Körper und verdauungsanregend
- Antibakteriell und entzündungshemmend
- Regeneriert die Leberzellen und entlastet Leber und Bauchspeicheldrüse
- Beugt eine Fettleber vor
- Positiver Einfluss auf Darmperistaltik und Magensekretion
- Unterstützt das Immunsystem
- Beruhigt Herz und Nerven
- Günstigen Einfluss auf den Herzmuskel und damit vorbeugend gegen Herzmuskelschwäche und Herzinfarkt
- Wirkt als Katalysator auf den Stoffwechsel
- Regt den gesamten Stoffwechsel an und fördert die Aufnahme von medizinisch wirksamen Stoffen.
- Honig wirkt gut bei tiefen Wunden und Propolis wirkt gut bei flachen Wunden.
- Tipp beim Ulcus cruris (offenes Bein): Dunklen Honig in die Wunde einbringen, evtl. auch eine Mischung aus Honig und Olivenöl im Verhältnis 1: 1 und an die Wundränder Propolis auftragen.

- Honig für Diabetiker und Übergewichtige: Untersuchungen zeigen, dass die meisten Honigsorten im Vergleich zu Traubenzucker einen deutlich niedrigeren Glykämischen Index¹-Wert erreichen. Für 6 getestete Honige liegt der Glykämische Index (GI) sogar im physiologisch günstigen Bereich von 55 und unterhalb. Vor allem helle Honige wie Linden- und Blütenhonig schneiden sehr positiv ab. Praktisch kann das Ergebnis für übergewichtige und an Diabetes leidende Menschen bedeuten, dass bestimmte Honigsorten in kleinen Portionen durchaus ohne Nachteile für die Blutzuckerregulation verzehrt werden können und sich bei gezieltem Austausch gegen Lebensmittel mit hohem GI günstig auf die Insulinresistenz auswirken können.
- Honig beruhigt.
- Honig enthält jede Menge Enzyme wie die Amylase und kann deshalb leicht verdaut werden.
- Honig kann man nicht industriell produzieren.
- Honig enthält Acetylcholin, ein wichtiger Neurotransmitter, ein Botenstoff, der u.a. den Zellstoffwechsel im Gehirn anregt.
- Die im Honig enthaltenen organischen Säuren stammen hauptsächlich aus den Speicheldrüsen der Bienen und wirken anregend auf die Verdauung.
- Im Honig finden sich Spuren von Blütenpollen. Pollenallergiker sollten ca. 1 Teelöffel Honig genießen, um eine natürliche Desensibilisierung zu erreichen. Der Honig muss allerdings naturbelassen und in der näheren Umgebung des Betroffenen geerntet worden sein (max.16 km, damit die entsprechenden Pollen auch im Honig vorhanden sind).
- Halsschmerzen: mehrfach tägl. 1 TL Honig lutschen und den Rachen damit umspülen.
- Bei Gicht (es gibt Nierengicht, Blasengicht und Darmgicht) hilft eine Zitronen-Honig-Limonade. Das geht so: 30 g Honig + Saft einer Zitrone in viel Wasser – kurmäßig über mehrere Tage trinken und Kaffee reduzieren.
- Wenn man Honig auf die Zahnbürste aufträgt und die Zähne damit putzt, verschwindet der Zahnstein. Am Schluss bitte den Mund mit klarem Wasser durchspülen.

Oxymel, Sauerhonig

Oxymel ist eine Mischung von **Honig mit Apfelessig im Verhältnis 1 : 1** plus Heilkräutern nach persönlichen Bedürfnissen wie Rosmarin, Weißdornblüten + -beeren, Löwenzahn, Knoblauch, Ingwer, Thymian, etc.

Aber für die Zusammensetzung von Oxymel gibt es verschiedene Angaben. In anderen Quellen wird ein Verhältnis von **1 Teil Essig mit 3 Teilen Honig** empfohlen.

Meist wird Blüten- oder Waldhonig und Apfel- oder Weingeistessig verwendet. Die Zubereitung erfolgt vorwiegend kalt, da durch Erhitzen wertvolle Stoffe im Honig verloren gehen.

Wichtig ist, dass bei der Zubereitung von Oxymel immer saubere Gläser verwendet werden. Zum Ansetzen empfehlen sich Gläser mit einer breiten Öffnung und Schraubverschluss.

- DS: 1 EL Oxymel in 1 Glas Wasser oder auch in 1 Flasche Wasser, morgens nüchtern trinken
- Bsp: Oxymel mit Knoblauch wirkt Blutgefäß-reinigend

¹ Der glykämische Index (GI) ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Je höher der Wert ist, desto mehr Zucker gelangt innerhalb eines definierten Zeitraumes nach dem Verzehr einer definierten Menge des Lebensmittels ins Blut.

Oxymel Kräuter – eine Übersicht

Je nach Anwendungsbereich werden die verschiedensten Kräuter dem Sauerhonig beigemischt. Folgend finden Sie eine Übersicht über einige Heilkräuter und deren Anwendungsbereiche.

Bereich	Heilpflanzen
Gut für Kinder	Minze, Lavendel, Kamille, Fenchel, Ringelblume
Immunsystem	Kapuzinerkresse, Ingwer, Sanddorn
Fieber	Holunderblüte, Zitrone, Basilikum, Kren
Husten und Schnupfen	Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Knoblauch, Meerrettich
Entzündungshemmend	Hagebutten
Entgiftend	Wermutzweige
Beruhigung	Kamille, Lavendel, Rosenblüten, Zirbenzapfen
Verdauung	Enzianwurzel, Kamille, Fenchel, Minze
Knochenstärkend	Fichtenknospen
Herzstärkend	Weißdorn
Blutreinigend	Löwenzahn
Gefäßreinigend	Knoblauch

Honig-Massage

- Das ist eine Saug-Druck-Massage mit Blütenhonig, die die Durchblutung und den Lymphfluss anregt sowie entsäuernd und entgiftend wirkt.
- Geeignet bei Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Erkältungen, Bronchialinfekten, Lungenentzündung. Man behandelt immer über der betroffenen Stelle.
- Ablauf
 - Man nimmt auf die Fingerspitzen Blütenhonig und verteilt diesen Honig auf die entsprechende Stelle.
 - Dann drückt man mit der Hand auf die Haut und zieht die Hand wieder ab – viele Wiederholungen.
 - Dabei wird der Honig immer klebriger.
 - Das kann man 3 x wiederholen, d.h. man wäscht den klebrigen Honig ab und fängt wieder von vorne an.

Verschiedene Honigarten

- Akazienhonig hilft gut gegen Sodbrennen
- Blütenhonig ist cremig, wirkt leistungssteigernd, hilft bei Appetitlosigkeit, geeignet für die Honig-Massage
- Waldblütenhonig

- Rapshonig enthält viel Traubenzucker, er ist cremig und süß. Kinder lieben ihn
- Kastanienhonig ist sehr gut für Menschen mit empfindlicher Lunge
- Katharinenhonig² enthält Honig, Blütenpollen, Propolis und Gelee royale. Er ist ein wunderbares Medikament zur Gesundheitsprävention, hilft gegen Erschöpfung, menopausale Beschwerden, Prostataprobleme, etc.
 - DS: 1 Messerspitze bis 1 TL täglich lutschen.

Galleria mellonella³-Extrakt, Wachsmotten Tinktur

- Löst Plaque an den Blutgefäßen auf, Kann sogar Plastik auflösen
- Löst bei Leberzirrhose die bindegewebigen Zellen in der Leber und macht sie wieder funktionsfähig.
- DS: 2 x 10 Tr.

Blütenpollen

Sie sind die Keimzellen für neues Leben, werden deswegen von der Natur mit hochwertigen Inhaltsstoffen ausgestattet. Sie enthalten alle Aminosäuren die der Körper braucht und alle Aminosäuren, die die Bluthirnschranke überwinden und so das Hirn versorgen. Sie enthalten über 1000 Enzyme für die verschiedensten Stoffwechselforgänge im Körper. Vitamine und Spurenelemente und Hormone, Carotinoide und Flavonoide, diese beugen oxidativem Stress vor und entgegen der Alterung, außerdem beugen sie Krebs vor und andere chronisch entzündlichen Erkrankungen.

- Allgemein unterstützendes hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel (Superfood)
- Pollen helfen der Leber bei ihren vielfältigen Entgiftungsaufgaben
- Stärkt die Sehkraft unserer Augen
- Gute Versorgung für Konzentration, Leistungs- und Lernfähigkeit
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt das Urogenitalsystem, besonders die Prostata
- In Blütenpollen enthalten die 5fache Menge Aminosäuren wie Fleisch.
- Sie wirken gut bei Erschöpfung, Heilfasten, Kachexie – Blütenpollen sind der Zündfunke des Lebens.
- So nimmt man Blütenpollen ein: Man rührt die Blütenpollen in Naturjoghurt ein – in dieser Form kann man die Inhaltsstoffe gut aufnehmen
- Pur eingenommen, kann ein menschlicher Körper die in Pollen enthaltenen Wirkstoffe sehr schlecht aufnehmen, sondern sie werden unverdaut ausgeschieden. Zudem schmecken pure Blütenpollen nicht gut.

Bienenbrot

- Das sind Blütenpollen, die von der Biene gefressen und wieder ausgeschieden wurden.
- Bienenbrot dient als Futter für die jungen Bienen.

² von Katharina Jenne zusammengestellt und gemischt. 500 g kosten 38 Euro.

³ Große Wachsmotte

- Es ist reich an Enzymen, Hormonen, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem stärkt es das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, wirkt antibiotisch und antioxidativ. Bienenbrot enthält zweieinhalb mehr Kohlenhydrate als Pollen, aber dafür etwas weniger Proteine und Mineralstoffe.
- Allergiker können Bienenbrot gut vertragen.
- Kosten: 250 g kosten ca. 30 Euro

Propolis

- Propolis ist das Antibiotikum der Natur.
- Hemmender Effekt gegenüber Staphylokokken und Streptokokken sowie Herpesviren u Rhinoviren
- Schmerzlindernde Wirkung
- Immunstimulierend
- Entgiftende Wirkung
- Hemmende Wirkung auf verschiedene Tumorarten
- Reguliert die Histamin-Ausschüttung und kann somit zur Desensibilisierung bei Allergien eingesetzt werden
- Verstärkt die Wirkung von Antibiotika
- Bindet Schwermetalle, besonders Blei
- Stärkt die Blutgefäße und Zellmembranen, erhöht die Blutviskosität und verbessert
- Festigt die Zähne, entgiftet die Leber
- Beschleunigt die Wundheilung
- Trocknet Wundränder aus und wirkt stark mumifizierend.
- Eine Mischung aus Propolis mit Ringelblumensalbe ist sehr gut für die Wundränder- in der Wunde brennt Propolis zu stark.
- Propolis-Zäpfchen auf Kokosölbasis wirken gut bei PAP III-Abstrichen.
- Propolis gemischt mit Teebaumöl wirkt gut gegen Nagelpilz.

Wachs

- Wachs verbrennt rückstandslos und verbreitet eine wunderbare Wärme sowie ein en schönen Duft.
- Bienenwachs auf einem Baumwolltuch aufgetragen ist perfekt geeignet zum Verpacken von Lebensmitteln.
- Ohrenkerzen sind mit Bienenwachs getränkt.
- Gesichtscreme mit Bienenwachs macht eine schöne, zarte Haut.
- Entdeckelungswachs kann man wie Kaugummi kauen. Es wirkt gut gegen Parodontose und Aphten.

Bienenstockluft

- Man kann die Luft aus dem Bienenstock mit einer speziellen Vorrichtung, die an einem Bienenstock angebracht ist, einatmen. Diese Stockluft heilt die anfällige Lunge.

- Das geht von April bis Juli.
- 20-30 Sitzungen sind nötig.
- Danach kann man das Cortison-Spray weglassen.

Gelee Royale

Ist das Futter der Königin und vermag, dass die Königin in einer Woche doppelt so groß ist, wie die Bienen, die 3 Wochen mit Pollen gefüttert wurden.

- Absolutes Anti-Aging-Mittel
- Wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze
- Stärkt das Immunsystem
- Stabilisiert Knochen und Zähne
- Hat einen besonderen Bezug zum Urogenitalbereich
- Bietet wertvolle Unterstützung bei den Wechseljahren
- Setzt man begleitend bei Kachexie/Abmagerung bei Krebspatienten ein
- Die Rekonvaleszenzzeit nach schweren Krankheiten wird deutlich verkürzt
- Hat sich bei Burnout bewährt und bei allgemeiner Abgeschlagenheit.
- Es wirkt wunderbar bei Auszehrung nach einer schweren Krankheit.

Bienengift

Es gibt in Heilbronn eine Firma, bei der Ärzte und Heilpraktiker*innen Bienengift zur Injektion an Gelenke oder Akupunkturpunkte beziehen können.