

Honig gegen Bakterien und Viren

Viel zu lange wurde der natürliche Honig auch von den Ernährungsfachleuten dem raffinierten Kristallzucker gleichgestellt. Alleine schon seine aufwendige Produktion ist in der Natur absolut einzigartig, aber auch die neusten Forschungsergebnisse attestieren dem Honig bedeutende gesundheitliche Wirkungen. Es ist also höchste Zeit für die Rehabilitation des einmaligen Naturproduktes Honig.

So soll Honig das Wachstum zahlreicher Bakterien und Pilze hemmen und somit auch die Wundheilung fördern. Der genaue Wirkmechanismus ist aber noch nicht bekannt, man kennt aber bestimmte bakterienhemmende Stoffe, die Inhibine im Honig, die unter anderem dafür verantwortlich sind. Aber auch der Gehalt an Wasserstoffperoxid im Honig wirkt direkt bakterientötend. Ferner enthält Honig wie auch Gemüse und Früchte wertvolle Antioxidanzien, die unter anderem den Alterungsprozess verlangsamen und freie Radikale

bekämpfen. Ueber diesen Mechanismus soll Honig sogar das schlechte Cholesterin (LDL) im Blut reduzieren. Dabei erwies sich Waldhonig, dunkler Honig, am wirkungsvollsten. Aber auch für alle die rasch Sofortenergie benötigen, ist Honig ein natürliches Stärkungsmittel, durch seinen Gehalt an verschiedenen rasch resorbierbaren Zuckerarten. So sorgt ein Teelöffel Honig im Tee oder auf dem Zmorgebrot rasch für Muskelpower. Dadurch wirkt er auch bei schwachen Personen z.B. in der Rekonvaleszenz speziell bei nervösen und psychischen Erschöpfungszuständen für die nötige Stärkung.

Es lohnt sich also in Zukunft jeder Biene mit Ehrfurcht und Respekt zu begegnen und ihr dabei dankbar zu sein für ihren süßen Honig.