

9 Gründe, warum Honig eine wahre Wunderwaffe ist



© Bild: AnthiaCumming

Seit mindestens 10.000 Jahren dient Honig dem Menschen als Nahrungsmittel. Er galt stets als ganz besondere Köstlichkeit, denn lange Zeit war Honig das einzige süße Lebensmittel. Honig schmeckt aber nicht nur köstlich, sondern hat auch Heilkräfte.

1. Honig als natürlicher Engerydrink

Schon während der ersten Olympischen Spiele konnten Athleten alleine durch das Trinken von Honigwasser noch nie dagewesene Höchstleistungen abrufen. Dieser Fakt lässt sich leicht erklären, denn Honig versorgt den Körper und das Gehirn mit einer großen Anzahl leicht verwertbarer Kohlenhydrate, die schnell in Energie umgewandelt werden. Wichtig zu wissen: Obwohl in hochwertigen Honigsorten bis zu 245 natürliche Inhaltsstoffe nachgewiesen wurden, besteht **Honig immer zu 80 Prozent aus reinem Zucker** .



© AnthiaCumming

2. Honig lindert Husten & Halsschmerzen

Ein Löffel Honig im Tee kann wahre Wunder wirken, wenn der Hals kratzt und schmerzt. Bereits ein Teelöffel Honig, vor dem Zubettgehen pur eingenommen oder in ein Glas Wasser oder warmen Tee gerührt, kann Husten spürbar zu lindern.

3. Honig gegen unreine Haut

Die antibakterielle und antioxidative Wirkstoffe des Honigs bekämpfen Pickel und andere Unreinheiten. Eine Honigmaske macht die Haut weich, reinigt und desinfiziert.



© Milenko Bokan

So machen Sie die Honigmaske selber: Gießen Sie dafür unter Rühren zwei Esslöffel Honig mit so viel heißem Wasser auf, dass eine Masse entsteht, die Sie leicht mit einem Pinsel oder Küchentuch auf Ihrem Gesicht verteilen können. Die Augenpartie sparen Sie dabei aus und lassen die Mischung ungefähr 20 Minuten einwirken. Waschen Sie Ihre Gesichtsmaske mit warmem Wasser ab und entfernen Sie eventuelle Reste mit einem Kosmetiktuch.

4. Honig bei akuter Magen-Darm-Grippe

Eine Magen-Darm-Entzündung, umgangssprachlich auch Magen-Darm-Grippe genannt, ist eine sehr unangenehme Erkrankung, die mit ständigem Durchfall und Brechreiz einhergeht. Und auch hier hilft die "Speise der Götter", wie Honig früher genannt wurde.

Bei Übelkeit und Bauchschmerzen hilft Honig den Magen zu beruhigen: Am besten einen speziellen magenberuhigenden Tee trinken und einen Löffel Honig darin schmelzen lassen. Nicht zu heiß trinken, denn das reizt den Magen zusätzlich. Die Zugabe des Honigs verkürzt den Krankheitsverlauf deutlich und trägt darüber hinaus auch zu einer schnelleren körperlichen Regeneration, sowie zur Normalisierung des Körpergewichtes bei.

5. Honig bei Scheidenpilz

Drei Viertel aller Frauen trifft sie mindestens einmal im Leben - eine Scheidenpilzinfektion. Bei vaginalen Pilzinfektionen der Gattung *Candida albicans* muss nicht immer zu Medikamenten gegriffen werden. Auch mit der Kombination Honig und Joghurt lässt sich der unerwünschte Untermieter vertreiben. Wissenschaftler konnten die antimykotische Wirkung von Honig nachweisen. Besonders bei Schwangeren ist dies eine willkommene Therapiealternative.



© istock images

6. Honig fördert die Darmgesundheit

Ein weiterer Vorteil von Honig: Er gilt als Präbiotikum, das die in unserem Darm lebenden Probiotika füttert und die Verdauung und Darmgesundheit fördert.

7. Honig senkt Risiko von Schlaganfällen

In Honig stecken viele wichtige Antioxidantien, unter anderem Phenole, Enzyme und Pflanzenstoffe wie Flavonoide sowie organische Säuren. Diese Kombination an Stoffen macht den Honig gesund. Antioxidantien können das Risiko von Schlaganfällen und Herzinfarkten sowie einiger Krebserkrankungen senken und sich positiv auf die Sehkraft auswirken.

8. Honig – Nichts für Säuglinge!

Trotz der vielen gesundheitlichen Vorteile, die der Verzehr von hochwertigem Honig mit sich bringen kann, ist Honig für Säuglinge bis zu 12 Monaten tabu! Den Grund dafür liefert das Bakterium *Clostridium botulinum* beziehungsweise dessen Sporen, die trotz sorgfältiger Kontrolle unbemerkt in den Honig gelangen können.

Das gefährliche an diesen Sporen ist, dass sie beim Auskeimen ein muskellähmendes Gift produzieren. Für Erwachsene stellen sie kein Problem dar, denn selbst eine halbwegs stabile Darmflora kann das Auskeimen der Sporen verhindern. Anders verhält es sich bei Säuglingen bis zu 12 Monaten, denn deren Darmflora ist noch nicht ausreichend entwickelt, so dass die Sporen auskeimen und ihr Gift produzieren können.



© temmuz can arsiray

9. Was ist eigentlich hochwertiger Honig?

Honig gilt als eines der letzten Naturprodukte. Wenn Sie einen Honig kaufen, dann am besten von einheimischen Imkern. Denn das wichtigste Qualitätsmerkmal ist die Herkunft. Sie muss auf dem Etikett angegeben sein. Nicht allzu empfehlenswert sind die großen Marken, die ihren Honig als Imkerhonig verkaufen.

Denn: Hersteller verschleiern die Herkunft des Honigs. Die Etikette vieler Honige lassen vermuten, es handele sich um Ware aus Österreich. Nur bei genauem Blick aufs Kleingedruckte findet man oft den Hinweis "Mischung von Honig aus EG-Ländern und Nicht-EG-Ländern". Das bedeutet: Der Honig kann von überall herkommen.

So stießen etwa Experten der Stiftung Warentest schon öfter auf unerlaubte Wärmeschäden, kritische Stoffe – oder auf für die angegebene Honigsorte zu wenige Pollen sowie untypischen Geschmack im industriell hergestelltem Honig, der im gängigen Supermarktketten verkauft wird.