

Liebe Freunde, Kollegen, Mitglieder und Mitstreiter,

Wie jeder weiß, ist Honig süß, er schmeckt köstlich in Tee und Süßspeisen. Dass er aber auch auf vielfältige Weise gesund ist, haben Sie vielleicht noch nicht gehört. Er ist ein wunderbares Hausmittel, das bei vielen Beschwerden helfen kann. Der beste Honig ist naturbelassen und biologischen Ursprungs. Um optimal zu wirken, sollte er Gelée Royale, Propolis und Pollen enthalten.

Dass Honig nicht gleich Honig ist dürfte Ihnen einleuchten, wie kommt man aber an guten Bio-Honig? In dem man ihn bei einem Imker kauft! Honig, den Sie in Supermärkten angeboten bekommen, kann aus den unterschiedlichsten Länder stammen, eine Herkunftsangabe finden Sie nicht auf den Gläsern. Der Honig kann aus Ländern kommen, die aggressivste Spritzmittel verwenden, deren Rückstände dann im Honig zu finden sind! Ferner ist Honig von Imkern nicht verdünnt! Klarer Honig ist meist ein Zeichen von Verdünnung mit Wasser, der Honig kann dann nicht mehr kristallisieren. Bei Imkern können Sie Honig bestimmter Ernten bekommen, Waldhonig schmeckt anders als Blütenhonig, oder Honig spezieller Blütenpflanzen. Außerdem leisten Sie einen Beitrag zum Umweltschutz, denn wenn unsere Imker die Pflege der Bienen einstellen – und die ist sehr aufwändig, die Bienen wollen ihren Herrn sehr oft sehen – dann bricht eine Katastrophe für unsere Kulturlandschaft aus.

Lesen Sie den folgenden Bericht über Honig und seine positiven Eigenschaften ...

Guten Appetit beim Genuss von deutschem Imkerhonig !

Herzlichst

Claus Scheingraber

Mehr als 80 gute Gründe, Honig als Hausmittel zu verwenden

07.08.2012 - JB Bardot

Medizinische Verwendung

- ~ Eine Maske aus einer Mischung aus Honig, Eiern und Mehl spendet der Haut Feuchtigkeit.
- ~ Honig wirkt antibakteriell, er ist ein wirksames Antiseptikum, das Wunden sauber hält, heilt und verhindert, dass der Schorf mit dem Verband verklebt.
- ~ Gemischt mit rohem, fein gehacktem Knoblauch wirkt er gegen Viren und Bakterien.
- ~ Er steigert die Energie, nimmt die Müdigkeit, stimuliert die geistige Wachheit, stärkt das Immunsystem und liefert Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien.
- ~ Er verbessert die Sehkraft, lindert Halsentzündungen und ist ein ausgezeichneter Hustensirup.
- ~ Er beugt Herzkrankheiten vor, indem er die Durchblutung verbessert und vor einer Schädigung der Kapillaren schützt.
- ~ Er reguliert die Darmtätigkeit, heilt Kolitis und entzündliche Darmerkrankungen.
- ~ Er kühlt bei Verbrennungen, desinfiziert die Wunden, mindert Entzündung und Schmerz und fördert die Heilung.

- ~ Er wirkt beruhigend bei Angstzuständen, sorgt für ruhigen Schlaf und alkalisiert den pH-Wert des Körpers.
- ~ Seine Anti-Krebs-Wirkstoffe schützen vor der Bildung von Tumoren.
- ~ Er befreit von Verdauungsstörungen und Säure-Reflux, heilt Magengeschwüre.
- ~ Er dient als ausgezeichneter Lippenbalsam und erfrischende Kräuter»seife« oder -lotion.
- ~ Er tötet die Bakterien, die Akne hervorrufen und verhindert Narbenbildung.
- ~ Er spült Parasiten aus Leber und Dickdarm.
- ~ Bei äußerlicher Anwendung heilt er diabetische Geschwüre.
- ~ Er kann für äußerliche Anwendung mit Kräuterpulvern gemischt werden oder den Kräutern bei innerer Anwendung die Bitterkeit nehmen.
- ~ Er macht die Gesichtshaut zart und wirkt als Peeling, reduziert oberflächliche Fältchen und macht trockene Haut an Ellbogen und Ferse geschmeidig.
- ~ Zusammen mit grünem Kokosnusswasser ergibt er einen Powerdrink für Sportler.
- ~ Er ist bei einem Kater am Morgen zu empfehlen.
- ~ Eine Honigkur schützt Ihr Haar vor Spliss, eine Honigspülung verleiht ihm Glanz.
- ~ Ein wenig Honig enthärtet das Badewasser.
- ~ Er kurbelt den Stoffwechsel an, stimuliert das Abnehmen.
- ~ Er bewirkt eine bessere Verdauung durch natürliche Enzyme.
- ~ Honig mit Zitrone und warmem Wasser ergibt ein perfektes morgendliches Entgiftungsgetränk.
- ~ Seine antimykotischen Eigenschaften bekämpfen Scheidenpilz und Fußpilz.
- ~ Kauen Sie bei Heuschnupfen Honigwaben.
- ~ Er löscht den Durst und hilft bei Hitzschlag, stoppt den Schluckauf.
- ~ Er mindert die Wirkung von Giftstoffen.
- ~ Er wirkt wie ein sanftes Abführmittel.
- ~ Gemischt mit schwarzem Pfeffer und Ingwer hilft er bei Asthma.
- ~ Gemischt mit frischem Knoblauchsafte wirkt er ausgleichend auf den Blutdruck.

Honig und Zimt

- ~ Eine Mischung aus Honig, Zimt und heißem Wasser zu unterschiedlichen Anteilen lindert Arthritis, Blaseninfektionen und Blähungen, senkt das LDL-Cholesterin und stärkt die Verdauung. Darüber hinaus tötet sie Grippe- und andere Viren, verzögert den Alterungsprozess, verbessert das Hören und befreit von schlechtem Atem.
- ~ Eine Mischung aus Honig, Zimt und heißem Olivenöl, äußerlich angewendet, verhindert Haarausfall und stoppt Zahnschmerzen.

Honig als Lebensmittel

- ~ Bereiten Sie Ihre Salatsaucen mit Honig zu.

- ~ Süßen Sie Kuchen und Plätzchen mit Honig statt mit Zucker.
- ~ Essen Sie als nachmittäglichen Energie-Snack Honig auf Toast.
- ~ Konservieren Sie Obst, indem Sie Honigwasser über die Früchte in Ihren Einmachgläsern gießen.
- ~ Kochen Sie Fruchtmarmelade mit Honig statt Zucker.
- ~ Nehmen Sie Honig, wenn Sie Wein und Bier selbst machen.

Vorsicht!

Geben Sie Kindern unter einem Jahr niemals Honig zu essen, es besteht die Gefahr von Botulismus. In Honig finden sich Botulismus-Sporen, mit denen das Immunsystem eines Babys noch nicht fertig wird.

Quellen für diesen Beitrag waren unter anderem:

[Health](#)

[Pioneer Thinking](#)

[Yahoo](#)

alisolaah4.tripod.com

[Benefits of Honey](#)

[homesteadbasics](#)