



Das süsse Heilmittel

Baselbiet | Wie Honig Beschwerden lindern und das Immunsystem stärken kann

Brigitt Buser

Heute beginnt die «Baselbieter Genusswoche». Zehn Tage lang steht neben dem weissen Gold, dem Salz, auch das flüssige Gold, der Honig, im Mittelpunkt. Er ist nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch überaus gesund.

Für viele ist es ein Genuß, zum Frühstück in ein Honigbrot zu beissen. Doch die Anwendung und gesundheitsfördernde Wirkung des flüssigen Goldes reicht weit darüber hinaus.

Gut bekannt ist, dass ein Löffel Honig im Tee bei Halsschmerzen Linderung verschafft. Seine beruhigende und antibakterielle Wirkung auf die Schleimhäute kann Beschwerden mildern. Besonders geeignet sind Kastanien- oder Waldhonig, die reich an entzündungshemmenden Antioxidantien sind. Wichtig ist allerdings, den Honig erst in lauwarmen Tee zu rühren. Denn die hitzeempfindlichen Enzyme verlieren bereits ab 40 Grad ihre

Wirkung, wodurch auch die antibakterielle Kraft nachlässt. Richtig angewendet, vermindert Honig das Kratzen im Hals und hilft, Krankheitserreger abzuwehren.

Neben Antioxidantien und Flavonoiden, die Zellen schützen und Entzündungen hemmen, enthält Honig Enzyme, welche die Verdauung fördern. Hinzu kommen kleine Mengen

an Vitaminen (B und C) sowie Mineralstoffe wie Eisen und Mangan, die das Immunsystem unterstützen. Auch auf die Darmgesundheit kann sich Honig

positiv auswirken. Darüber hinaus zeigen Studien, dass Honig den ungünstigen LDL-Cholesterinspiegel senken und gleichzeitig das förderliche HDL-Cholesterin erhöhen kann. Damit leistet er einen Beitrag zur Vorbeugung von Arteriosklerose, einer chronischen Erkrankung, bei der sich die Arterien durch Ablagerungen verengen. Zudem liefert er rasch verfügbare Energie. Hinweise deuten darauf hin, dass ein regelmässiger, aber massvoller Konsum mit einem geringeren Risiko für Bluthochdruck und Herzerkrankungen verbunden ist. Besonders positiv wirken hier Raps- und Buchweizenhonig, während Weissdorn- oder Löwenzahnhonig speziell zur Unterstützung bei Bluthochdruck empfohlen werden.

Massage mit Honig

Auch in Form einer Massage kann Honig zur Gesundheit beitragen. Arlette Carabelli, Inhaberin von «Elca Kosmetik & Ayurveda» in Basel, verweist auf die russischen und tibetischen Ursprünge dieser Methode. Ihre Wirkung entstehe durch das Zusammenspiel

der Stimulation von Reflexzonen am Rücken und der Inhaltsstoffe des Honigs. «Diese Form der Massage gehört zu den ausleitenden und entgiftenden Behandlungen, da Honig Schwermetalle wie Amalgam, Aluminium oder Blei binden und ausleiten kann. Be-

sonders effektiv sind Zupfmassagen. Durch die Ausscheidung von Schlackenstoffen wird das Immunsystem gestärkt und die Regeneration des Körpers gefördert», erklärt Carabelli.

«Für unsere Landwirtschaft und Pflanzen sind die Honigproduzenten ebenfalls ein Stück Gesundheit. Denn mit dem Sammeln von Nektar und dem Bestäuben zahlreicher Blüten beschenken uns Bienen die gewünschte Ernte und den wertvollen Honig», sagt Kerstin Zuk, Leiterin des Ernährungsteams des Ebenrain-Zentrums in Sissach. Dazu gehörten nicht nur viele Nutzpflanzen, sondern auch Wildgehölze wie Holunder, Weissdorn oder Efeu.



Honig wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern kann auch die Herzgesundheit stärken.

Bild zvg/pixabay

www.baselstad-tourismus.ch/ /
entdecken-erleben/genusswochen