

Projektarbeit zum 2. Lehrgang 2009

# TEH Praktikerin

eingereicht von  
Anni Eder-Riedl

## Gesundheit aus dem Bienenstock





## Vorwort

Dass die Bienen fleißig sind und der Honig gesund ist, weiß jeder.

Seit 30 Jahren betreibt mein Mann eine Imkerei auf der Brucker Sunnseitn. Mit ihm lernte ich auch die Bienen und so nach und nach die Geheimnisse des Bienenvolkes kennen. Mein Interesse gilt nicht nur den Bienen und deren Honig, sondern auch den weiteren Produkten aus dem Bienenstock, die für ihre Gesundheit wichtig sind. Dankbar dürfen wir sein, dass wir die Rohstoffe aus dem Bienenstock ernten dürfen und sie so für uns nutzbar machen können, die uns Gesundheit, Vitalität verschaffen und Lebensquell sein lässt.

Das Kulinarische darf dabei nicht zu kurz kommen! Honig versüßt ja bekanntlich unser Leben.

Während dem Recherchieren und Lesen von Büchern über Bienen und deren Apotheke habe ich sehr gestaunt, wie faszinierend und vielfältig dieses Thema ist.

Beruflich arbeite ich als Dipl. Krankenschwester in der Palliativ-Pflege und betreue schwerstkranke Menschen. Dabei wurde meine Aufmerksamkeit den natürlichen Heilmitteln gegenüber geweckt, weil jeder verschiedenste Hausmittel anwendet und mir das Hintergrundwissen zu sehr fehlt. Hierfür möchte ich mein Wissen erweitern.

## Abstract

In dieser Arbeit möchte ich den Geheimnissen der Produkte aus dem Bienenstock,

- dem Honig,
- Propolis,
- Blütenpollen,
- Gelee Royal,
- Bienenwachs
- Bienengift

nachgehen und das eine oder andere Rezept, das ich gefunden habe, vorstellen. Dazu mache ich einen kleinen Exkurs in die API Therapie → Apotheke Bienenstock. API = lat. die Biene. Ebenso verschiedene Produkte aus dem Bienenstock zu veredeln um sie für uns nutzbar zu machen.

„Alles, was heilbar ist, kann durch Honig und Kräuter, geheilt werden.“ Honig galt in der Volksmedizin als Universalheilmittel. Er ersetzt natürlich nicht die vom Arzt verordneten Medikamente. Mit Honig wird aber manche ärztliche Therapie wirksam unterstützt.

# Inhaltsverzeichnis

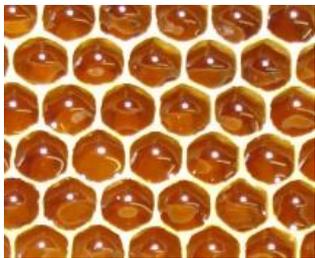
Vorwort .....	3
Abstract .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	4
Gesundheit aus dem Bienenstock .....	6
Honig .....	6
Was ist Honig? .....	6
Was ist Honigtau? .....	7
Die Honigbildung .....	7
Physikalische Eigenschaften .....	7
Chemische Zusammensetzung .....	8
Die Honiggewinnung .....	9
Cremehonig .....	9
Haltbarkeit und Lagerung .....	10
Wie wirkt Honig auf das Immunsystem und die Gesundheit? .....	10
Honig ist vielseitig anwendbar .....	10
Verwendung in der Küche .....	11
Als Hausmittel .....	11
Honig lindert Entzündungen und heilt Wunden .....	12
Nachbars-Honig hilft gegen Heuschnupfen .....	12
Beauty-Rezepte mit Honig .....	13
Honigwaben .....	14
MET - Honigwein .....	15
Herkunft des Wortes „Met“ .....	15
Entdeckung von Met .....	15
Geschichte bis heute .....	15
Propolis - Das Kittharz der Bienen .....	17
Propolis Worterklärung .....	17
Historie des Wunderstoffes .....	17
Propolis Bestandteile .....	17
Aussehen: .....	18
Eigenschaften .....	18
Weitere Eigenschaften .....	18
Anwendungsgebiete .....	18
Bedeutung der Inhaltsstoffe für den Menschen .....	19
Propolis-Creme .....	19
Propolis-Tropfen .....	19
Herstellung von Propolislösung .....	20
Herstellung von Lippenbalsam .....	20
Meine selbst zusammengestellten Salben .....	21
Propolisbalsam mit Johanniskraut .....	21
Propolisbalsam mit Ringelblumen .....	21
Schöllkraut-Honigbalsam .....	21
Blütenpollen .....	22
Inhaltsstoffe: .....	22
Wirken positiv für: .....	22
Blütenpollenkur: .....	22
Einnahmemöglichkeiten: .....	22
Herstellung von Cremehonig mit Blütenpollen .....	23
Bienenbrot .....	23
Bienenwachs .....	24
Chemische und Physikalische Kennzahlen .....	24

Löslichkeit.....	24
Verwendungszwecke.....	25
Bienenwachskompresse.....	25
Gelee Royale.....	26
Bienengift .....	26
Stachelentfernung.....	27
Allergische Reaktion .....	27
Literatur.....	28
Internetrecherchen .....	28
Danke.....	28

## Gesundheit aus dem Bienenstock

Honig und weitere Produkte aus dem Bienenstock versüßen nicht nur unser Leben, sondern verleihen uns Vitalität und Gesundheit. In der Apotheke Bienenstock (API-Therapie) lat. Api = die Biene, finden wir außer dem Honig auch Propolis, Blütenpollen, Gelee Royal, Bienenwachs und Bienengift.

## Honig



Honig hat den Menschen schon lange vor der Entdeckung des Zuckers als Süßungsmittel gedient. Und anders als dieser noch nie unter Imageproblemen gelitten. Schon immer stand er hoch im Kurs – als Süßungsmittel, Götterspeise, Aphrodisiakum oder Heilmittel. Manche Honigsorten wirken bei der Behandlung oberflächlicher Wunden und Infektionen effektiver als Antibiotika.

### Was ist Honig?

Honig ist ein Produkt aus Nektar, Honigtau oder aus beiden gemischt, vermischt mit körpereigenen Stoffen der Bienen, dass nach Entzug von Wasser und dem Umtragen in ihren Waben entsteht.

Farbe und Konsistenz hängen von der jeweiligen Pflanzenart und der Reife des Honigs ab. Ob der Honig schnell oder langsam kristallisiert, bestimmen die zwei Hauptzuckerarten im Honig, nämlich Frucht- und Traubenzucker. Überwiegt der Traubenzuckeranteil, wie z. B. im Rapshonig, wird der Honig rasch fest. Überwiegt der Fruchtzuckeranteil, wie beim Akazienhonig, kann der Honig bis zu einem Jahr lang flüssig bleiben.

Es handelt sich hier um pflanzlichen Drüsensaft, welchen die Bienen durch ihren Süßstoff anlocken. Auch durch die duftenden Blüten werden die Bienen eingeladen und beim Nektarsammeln ihr Haarkleid mit Pollen angereichert, wobei es beim nächsten Blütenbesuch zur Bestäubung kommt.

Die Nektarabsonderung hängt von der Pflanzenart, den Bodenverhältnissen, vom Grundwasserspiegel, von den klimatischen Verhältnissen und der Tageszeit ab. Zur besten Nektarabsonderung kommt es bei einer hohen Temperatur und Luftfeuchtigkeit.

## Was ist Honigtau?

Honigtau entsteht durch die Absonderung eines süßen Pflanzensaftes von Blattläusen, Rindenläusen, Schildläusen und Blattflöhen, die in einer Symbiose mit dem Baum leben. Die Tiere entziehen ihm den sogenannten Siebröhrchensaft, entnehmen die für sie wichtigen Aminosäuren und geben überschüssige Bestandteile, hauptsächlich Kohlenhydrate, ab.

Die bedeutendsten Bäume, auf denen man Honigtauspender findet, sind Fichten, Tannen, Lärchen, Föhren, Ahorn, Eichen und Linden. Große Honigtauabsonderungen finden in den Monaten Juni, Juli und August statt.

## Die Honigbildung

- Aufnahme von Nektar oder Honigtau durch die Biene
- Chemische Veränderung - Fermente (Invertase oder Saccharose) werden beigegeben und spalten Rohrzucker in Frucht- und Traubenzucker auf
- Weitergabe an die Stockbienen - nochmalige Fermentierung
- Einlagerung in die Zellen
- Der Honig wird bis zu 10 Mal umgetragen - es kommen noch Fermente wie Diastase, Phosphatase, Oxidase und keimhemmende Inhibine hinzu.
- Der Wassergehalt wird auf 14-18 % heruntersgesetzt
- Verdeckelung der Honigzellen
- Der Honig ist schleuderbar

Etwa 7 x muss eine Biene rund um die Erde fliegen und dabei von 3 - 5 Millionen Blüten besuchen um Nektar und Honigtau zu sammeln und zu verarbeiten, damit wir 1 kg Honig bekommen. Doch Honig ist nicht nur produktionstechnisch außergewöhnlich und mit keinem anderen Lebensmittel vergleichbar.



## Physikalische Eigenschaften

### Wassergehalt:

Blütenhonige können einen Wassergehalt von 14-21 % aufweisen, Waldhonige liegen bei 14-18 %.

### Elektrische Leitfähigkeit:

Blütenhonig von 100-500  $\mu\text{s}/\text{cm}$

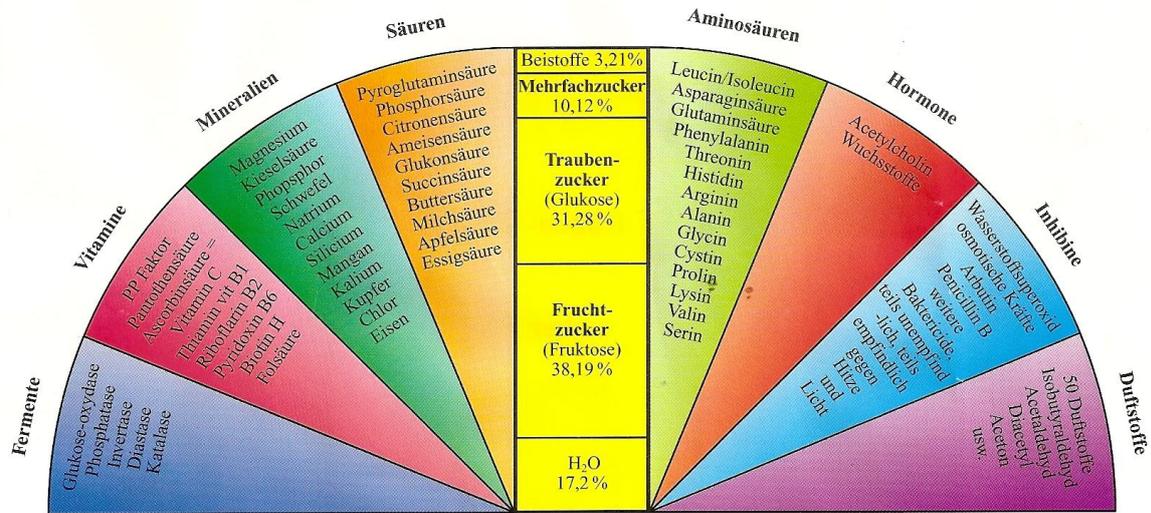
Blüten- mit Waldhonig von 500-800  $\mu\text{s}/\text{cm}$

Waldhonig ab 800  $\mu\text{s}/\text{cm}$

Daran kann man bestimmen, ob es sich um Blüten- oder Waldhonig handelt.

# Chemische Zusammensetzung

## Was enthält der Imker-Bienenhonig?

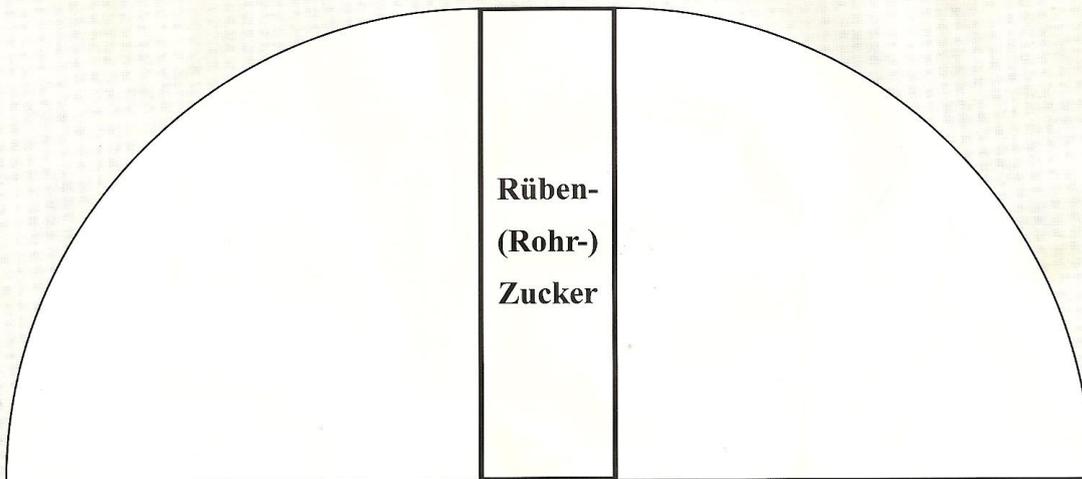


Dieser „Honigfächer“ zeigt mit aller Deutlichkeit den wesentlichen Unterschied von Haushaltszucker und Bienenhonig.

Im Gegensatz dazu...

## Was enthält der Haushaltszucker?

(Weißzucker oder Rohzucker)



**SONST NICHTS!**

Die Zusammensetzung der verschiedenen Zuckerarten bewirkt, dass Honig eine **mind. 25 % höhere Süßkraft** als Rübenzucker hat. Bei Verwendung von Honig lässt sich also die gleiche Süße mit weniger Menge (und Kalorien) erreichen.

Honig, der längere Zeit steht, wird fest. Eine Rückverflüssigung ist ohne Qualitätsverlust möglich. Dazu erwärmen Sie den Honig im Wasserbad vorsichtig bei maximalen Temperaturen von 40°C. **Frost schadet dem Honig nicht. Honig tiefgefroren bleibt flüssig.**

## Die Honiggewinnung

Wenn die Honigwaben mind. zu 2/3 verdeckelt und bei der Spritzprobe nicht mehr spritzt kann der Honig geerntet werden.

Bei uns im Pinzgau kann man in der Kleinimkerei im Allgemeinen von 3 Honigtrachten sprechen. Die 1. Tracht ist die Blütentracht, hier sammelt die Biene im Frühjahr den Nektar von blühenden Blumen, Kräutern, Bäumen und Sträuchern (Mai). Bei der 2. Tracht vermischt sich Blütentracht mit dem Sammeln des Honigtaues (Juni). Bei der 3. Tracht überwiegt in großen Teilen der Anteil des Honigtaues (Juli/August).

Wenn man mit den Bienen zu den „Trachten“ wandert, wie z.B.: zu den Almrosen während ihrer Blütezeit ins Gebirge etc. erzielt man sortenreinen Honig.



## Crenehonig

### Beeinflussung der Kristallisation

Um Kristallisationskeime bilden sich neue Kristalle, die aus dem flüssigen Honig Zucker anlagern und dadurch wachsen. Viele Honige kandieren sehr grob.

### Rühren:

Bei beginnender Kristallbildung (erste Trübung) wird der Honig drei bis fünf Mal, evtl. auch öfter, sorgfältig gerührt. Ziel ist eine gleichmäßige Durchmischung der Kristallisationskeime in der Honigflüssigkeit. Durch die wiederholte Verteilung der Kristallisationskeime entstehen - anstelle weniger großer - viel kleine Kristalle. Der so kristallisierte Honig bleibt streichfähig.

Wird der Honig zu oft gerührt ("überehren"), fließt die Kristallmasse! Durch zu schnelles Rühren kann viel Luft in den Honig gelangen. Das Rühren kann man auch zum Mischen von verschiedenen Sorten oder zum Ausgleichen unterschiedlicher Wasseranteile nutzen.

## Haltbarkeit und Lagerung

Honig kann bei idealen Lagerbedingungen bis zu 26 Jahre, d.h. fast unbegrenzt, ohne zu verderben gelagert werden. Die Aufbewahrungsbedingungen sind im Hinblick auf diese Werte von entscheidender Bedeutung. Durch den niedrigen Wassergehalt zieht Honig Feuchtigkeit an und nimmt leicht fremde Gerüche auf.

### Längere Aufbewahrung

- in verschlossenen Gefäßen
- in lichtgeschützten,
- trockenen,
- kühlen und
- geruchsfreien Räumen
- bei einer Temperatur von max. 10° C.

Bei einer Raumtemperatur von **ca. 20° C nicht länger als 1 Jahr** lagern.

- Direkte Sonnenbestrahlung unbedingt vermeiden.

Honig an sich hat generell hohe antibiotische Eigenschaften. Honig zählt neben Salz zu den ältesten Konservierungsmitteln der Welt.

## Wie wirkt Honig auf das Immunsystem und die Gesundheit?

In einer in Österreich durchgeführten Studie der Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. Ökotrophologin Renate Frank, untersuchte sie die Wirkung des Honigs auf das Immunsystem. Dabei fand sie folgendes heraus:

- Wer Honig isst, braucht weniger Schokolade
- Honig erleichtert das Abnehmen
- wer Honig isst, schläft besser
- Honig macht länger fit
- wer Honig isst, hat seltener Kopfschmerzen
- wer Honig isst, hat seltener Wadenkrämpfe
- Honig verbessert die Verdauung

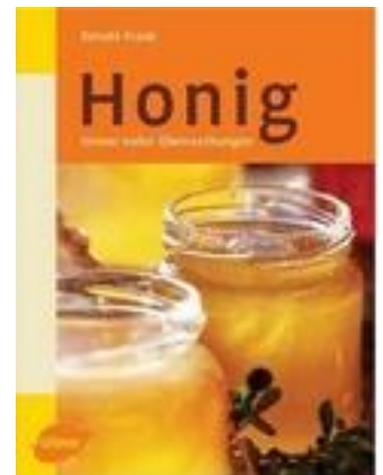
Frau Renate Frank hörte ich in einem Vortrag, wo sie diese Studie vorstellte. Die Studie finden sie auch im Internet unter [http://www.apitherapie.at/ATdownloads/Frank\\_Honigstudie.pdf](http://www.apitherapie.at/ATdownloads/Frank_Honigstudie.pdf)

Dabei darf ich auch das Buch „**Honig**“ von Renate Frank vorstellen:

ISBN-10: 3800139944

ISBN-13: 978-3800139941

Die nachfolgenden Rezepte habe ich größtenteils aus diesem Buch entnommen



## Honig ist vielseitig anwendbar

- als bewährtes **Hausmittel**, gegen sehr viele Wehwechen....
- Honig stärkt vor allem die Immunabwehr
- in der **Küche**, sei es bei Getränken, Mehlspeisen, pikanten Gerichten, oder zum Dessert

Die heilenden Kräfte von Honig sind seit der Antike bekannt - auch wenn man Honig nicht als Medikament anpreisen sollte, so ist er ein schmackhaftes Hausmittel bei vielerlei Krankheiten. Er gilt als Stärkungsmittel und hat sowohl antiseptische als auch desinfizierende Eigenschaften, weshalb er früher auch auf Wunden aufgetragen wurde.

Seine schleimlösende Kraft wird von jeher bei Husten und Erkältungen genutzt (für die berühmte "heiße Zitrone mit Honig" sollten Zitronensaft und Honig jedoch nicht über 40°C erwärmt werden, um die Wirkstoffe nicht zu zerstören!)

Wird auch bei Durchfall und Erbrechen sowie gegen Schlaflosigkeit eingesetzt.

## Verwendung in der Küche

Honig wird zum **Marinieren, Süßen, Glacieren, Backen und Braten** verwendet. Wie bereits erwähnt, büßt Honig beim Erhitzen einen Teil der wertvollen Inhaltsstoffe ein.

Ein paar Regeln sind für das Kochen mit Honig zu beherzigen: Wollen Sie z.B. ein Rezept für einen Kuchen ändern und anstatt Zucker Honig verwenden, so **reduzieren** Sie die Menge des angegebenen **Süßmittels um ein Viertel** (bis zur Hälfte, je nach Geschmack) und die vorgesehene **Flüssigkeitsmenge um 20 %**.

Das leidige Abwiegen wird erleichtert, wenn die Schüssel vorher geölt wurde. So bleibt Honig nicht kleben. Beim Backen und Braten beachten, dass Honig schneller bräunt, deshalb die **Temperatur um 10 – 15 °C niedriger** einstellen.

**1 Löffel täglich genießen, steigert ihr Wohlbefinden!**

## Als Hausmittel

- **Vitaminzufuhr**  
**rohes Apfelmus:** 500g Äpfel, 3 EL Honig, 1 Pr. Zimt, Fruchtfleisch von 3 Orangen  
Alles zusammen pürieren ohne zu kochen  
**Salat:** 3 Äpfel, 2 Paprika (gelb, rot) in Streifen schneiden, Petersilie  
Marinade: 3 EL Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 1 EL gemahlene Mandeln, 1 Msp. Ingwerpulver
- **Stärkung der Immunabwehr** 1 Rettich ausgehöhlt mit Honig gefüllt, 3 Std. stehen lassen, Honig daraus über den Tag verteilt einnehmen.
- **bei Erkältung** Kräutertee 10 Min. ziehen lassen, bei Trinktemperatur erst Honig und Zitrone hinzufügen
- **bei Husten: Honig-Zwiebelsirup** 1 Zwiebel, 3-4 EL Honig; die Zwiebel würfelig schneiden, mit Honig übergießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Vom entstehenden Sirup in der Früh und am Abend je 2 Teelöffel einnehmen.
- **Bei Bronchitis + Husten:** Thymian ev. und Spitzwegerich, Fenchel, Salbeitee
- **Honig-Thymian-Butter** 250 g Butter, 1 Pr. Salz, 1 EL Honig, 1 TL Thymian
- **Darmputzer** 2 EL getr. Marillen, 2 EL Rosinen, 1 EL gehackte Haselnusskerne, 100 ml Wasser, 2 EL Haferflocken, 150 g Vollmilchjoghurt, Honig nach Geschmack, Marillen und Rosinen in kl. Stücke schneiden mit geh. Nüssen und Wasser über Nacht einweichen. Morgen die Mischung in Joghurt und Haferflocken einrühren, nach Geschmack mit Honig süßen.
- **bei Verstopfung Honig-Frucht-Paste**  
250 g getr. Feigen, 250 g getr. Pflaumen, 3 EL Honig, 5 EL Leinsamen  
Trockenobst waschen, durch den Fleischwolf drehen, Honig und Leinsamen zugeben und unterkneten. Rolle Formen in Folie wickeln, im Kühlschrank aufbewahren. Tgl. vor dem Frühstück 1 nussgroßes Stück davon zu sich nehmen, bis sich eine normale Verdauung einstellt.

## Honig lindert Entzündungen und heilt Wunden

- Honig hat eine antibiotische Wirkung gegen eine Vielzahl von Bakterien und Pilzen und hilft auch bei entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen.
- Trägt man Honig auf Wunden auf, entfalten seine Säuren und Hemmstoffe eine stark keimtötende und entzündungshemmende Wirkung.  
Er zieht Gewebsflüssigkeit aus der Tiefe der Wunde. Dadurch werden Gifte heraus geschwemmt.

Medihoney hat vergleichsweise viel Wasserstoffperoxid, "Leptospermum-Honig". Leptospermum ist eine Baumgattung (Myrthengewächse : wie Südseemyrthe, Manuka, Teebaum) die in Neuseeland und Australien vorkommt. Honig von diesen Bäumen wirkt besonders stark antibakteriell, und das selbst noch in einer 10% Verdünnung  
Meine Anmerkung: Medihoney wird um die Weltkugel transportiert und hat ein ganz anderes Pollenspektrum wie wir es hier vorfinden.

## Nachbars-Honig hilft gegen Heuschnupfen

Blütenhonig aus der Nachbarschaft kann Heuschnupfen-Beschwerden lindern. Das liegt daran, dass er mit hoher Wahrscheinlichkeit die gleichen Pollen enthält, die dem Allergiker Probleme bereiten. Vorbeugung durch kauen der Bienenwabe 1 x täglich ca. 15 Minuten lang schon einen Monat vor dem voraussichtlichen Beginn des Heuschnupfens. Dann tritt der Heuschnupfen entweder nicht oder nur milde auf.

Immer wieder werde ich gefragt, wie soll man Honig und Wabenhonig bei Heuschnupfen anwenden, deshalb habe ich nach einer geeigneten Studie gesucht. Eigene Erfahrungswerte habe ich leider noch nicht.

**Bei mildem Heuschnupfen:** 3 x / Woche 1 x täglich ca. 15 Minuten lang Wabe kauen. Sind keine Waben zu beschaffen, zu jeder Mahlzeit 2 TL Honig einnehmen.

**Bei mittelstarkem Heuschnupfen:** in ersten beiden Tagen je 5x, danach täglich 3x Waben kauen, solange es nötig ist. Möglichst dazu frischen Wabenhonig (also Honig mit Wabenanteil) essen.

Folgende Heileffekte wurden danach beobachtet:

- Tiefende Augen waren in 3 Minuten trocken
- Die verstopfte Nase begann nach 3 Minuten frei zu werden; nach 6 Minuten konnte mühelos bei geschlossenem Munde durch die Nase geatmet werden.
- Das Laufen der Nase hörte in 5 Minuten auf
- Das Reizgefühl im Hals verschwand im Laufe von 3 bis 5 Minuten

**Bei heftigem Heuschnupfen:** Kur durch kombinierte Behandlung mit Honig, Essig und Waben:

- 3 Monate vor dem voraussichtlichen Ausbruch nach jeder Mahlzeit 1 EL Honig nehmen (am besten Wabenhonig), ein weiterer EL in einem halben Glas Wasser abends vor dem Schlafengehen

- 2 Wochen vor dem voraussichtlichen Auftreten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen 2 TL Honig und 2 TL Obstessig in einem halben oder ganzen Glas Wasser trinken. Damit während der ganzen Heuschnupfensaison fortfahren
- Ebenso mit 1 EL Honig nach dem Mittag- und Abendessen fortfahren.
- So oft es sich tagsüber als nötig erweist, Bienenwaben ankauen, um die Nase frei und trocken zu halten.

Dr. Jarvis: "Nach meinen Erfahrungen wirkt diese kombinierte Behandlung mit Honig, Essig und Waben besser als Injektionen (Aus Dr. D.C. Jarvis: '5 x 20 Jahre leben', S. 126)

Es verhindert Schleim in der Nase, Jucken und Kitzeln in Augen und Nase verschwinden bis auf einen kleinen gelegentlichen Niesreiz, wässrige Absonderungen hören auf.

## **Beauty-Rezepte mit Honig**

### **Baden in Honig**

Aus Cleopatras Zeit stammt dies Rezept für ein wahrhaft königliches Bad.

Schütten Sie ½ kg Salz in die leere Badewanne und füllen sie mit heißem Wasser auf.

Währenddessen lösen Sie 1 Tasse Honig in 1 Liter warmer Milch auf gießen dies anschließend ins Wasser.

Honig in Kombination mit Milchzucker und Natriumlaktat verbessert die Speicherung von Feuchtigkeit in der Haut. Durch die in der Milch enthaltenen Fette wird die Haut sanft und geschmeidig.

### **Honig-Heilerde-Maske**

Ideal für Problemhaut: die Maske hilft bei unreiner Haut und fördert die Heilung entzündeter Stellen. 1 EL Heilerde und 2 EL flüssigen Honig mit wenig Wasser zu einer streichfähigen Masse verrühren und auf das gereinigte Gesicht auftragen. Ca. 20 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser abspülen.

Wenn es schnell gehen soll, kann Honig zur Durchblutungsförderung und Entspannung auch pur auf die gereinigte Gesichtshaut aufgetragen werden. Zehn Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abspülen. Strafft und wirkt antiseptisch durch Enzyme und organische Säuren.

### **Honig gegen raue Lippen**

Honig enthält unter anderem Vitamine, Mineral-, Eiweiß- und Feuchthaltestoffe, die in die oberen Schichten der Haut gelangen und sie regenerieren. Außerdem wirkt Honig entzündungshemmend. Eine Honig-Lippen-Maske ist allerdings nur was für Disziplinierte, die den Honig nicht gleich wieder ablecken.

## Honigwaben

Das Wachs der Honigwaben, - auch ohne Honigreste  
- hat spezielle Gesundheits- und Heilwirkungen:

Kauen der Waben soll

- Atmungsorgane vor Anfälligkeit schützen (Grippe, Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh), besonders ihren Innenwänden gut tun
- gegen Entzündungen wirken
- antiallergische Wirkungen zeigen
- zur Behebung von Reizzuständen dienen
- gegen Schnupfen, verstopfte Nase (abschwellende Wirkung)
- gegen Heuschnupfen (Heufieber) und ähnliche Beschwerden
- gegen Stirnhöhlenentzündung, Stirnhöhlenkatarrh helfen

Die erforderliche Wabengröße soll ungefähr die Größe eines Kaugummis umfassen.

Wem die Waben zu hart zum Kauen sind, kann sie mit etwas beigefügtem Honig weicher machen.



# MET - Honigwein

## Herkunft des Wortes „Met“

Das deutsche Wort *Met* hat seine Wurzeln im indogermanischen Wortstamm *\*medhu-*, mit dem zumeist der Honig bezeichnet wurde. Wie verbreitet dieser Wortstamm im indogermanischen Sprachraum ist, zeigen folgende Beispiele: Das slawische „med“ oder das spanische und französische „miel“ bedeuten Honig. Auf Griechisch heißt Met μέθυ, auf Dänisch und Norwegisch „mjød“, auf Schwedisch „mjöd“ und auf Polnisch „miód“. Auf englisch heißt er „mead“. Im Sanskrit bezeichnet das Wort „mádhu“ einen süßen, berauschenden Trank oder Honig.

## Entdeckung von Met

Verfahren zur Herstellung von Wein waren in Ägypten und Vorderasien bereits um 3500 v. Chr. bekannt, Metgewinnung hat eine etwas ältere Tradition. Der Honig wurde nämlich nicht nur gegessen, sondern auch als Konservierungsmittel von leicht verderblichen Nahrungsmitteln gebraucht. Oft hatte man Honig mit einem hohen Wassergehalt verwendet oder an einem feuchten Ort gelagert. Es war nur eine Frage der Zeit, bis Met entdeckt wurde, da die Gärung von Honig bei genügend hoher Feuchtigkeit automatisch einsetzt.

## Geschichte bis heute

Seit ältester Zeit stellten die Menschen, die über ausreichend Honig verfügten, Met her. Die spontane Verwandlung von Honigwasser in ein viel geschmackvolleres Getränk mit der berauschenden Wirkung des Alkohols machte den Met in der nordischen Mythologie zum Trank und Geschenk der Götter. Der Honigwein wurde nicht nur auf Feiern in großen Mengen getrunken, sondern diente als Trank der Götter in kultischen Handlungen. Durch den kultischen Status war der ausschweifende Genuss von Met dann auch gleichzeitig Götteropfer. Neben seiner Verwendung für Feste und Zeremonien war *Met* aber auch ein ganz normales Alltagsgetränk, vergleichbar mit Bier im mittelalterlichen Europa. Met genoss bis ins Mittelalter einen hohen Stellenwert. Durch das Aufkommen von Bier im Norden und Wein im Süden Europas verringerte sich der Konsum von Met stetig, weil die Herstellung von Met im Vergleich zu Bier und Wein teurer und aufwendiger ist. Trotzdem wurde auch im Mittelalter Met produziert und getrunken. Kaiser Karl der Große schrieb, dass in jedem landwirtschaftlichen Musterbetrieb Bienen gezüchtet und Met produziert werden soll. Auch im Kloster St. Gallen wurde um 1000 n. Chr. Met, zusammen mit Käse, als Nachtisch serviert. Heute kennen nur noch nord- und osteuropäische Gebiete eine Met-Tradition. In Großbritannien sind immer noch Rezepturen von Met (englisch: Mead) bekannt und zum Teil in Gebrauch. In den klassischen Weinanbaugebieten in Süd- und Mitteleuropa ist der Met fast gänzlich ausgestorben.

**MET** - aus Honig von der Brucker Sunnseitn und Quellwasser zu Wein vergoren, ist ein besonderes Getränk! Schon in der Steinzeit kannte man diese Kostbarkeit. Bei besonderen Anlässen, Feierlichkeiten, als Aperitif, Zwischendurch oder zum Dessert, ist Met immer die richtige Wahl.

### **Empfohlene Trinktemperatur 12 °C**

Met wird aus 1/3 Honig und 2/3 Quellwasser aus Bad Fusch zu Wein vergoren. Dieser macht dieselben Stadien durch, wie die Weinvergärung in der Weinkellerei. Je nach Süßigkeitsgrad wird nach der Vergärung wieder Honig zugesetzt und die Hefe herausfiltriert. Vom Ansatz bis zur Flaschenabfüllung dauert es ca. 3 – 4 Monate. Hier wird ihm noch Zeit gegeben zum Abrunden und Reifen. Met hat 12 - 13 % Vol. Alkohol und sollte in Weingläsern und kühl kredenzt werden.

**Met-Abfüllung** Nun ist der Met vergoren und zur Abfüllung fertig. Met wird in die Flaschen abgefüllt, die Abfüllanlage bringt große Erleichterung.



## **Propolis** - Das Kittharz der Bienen

Die ansetzenden Knospen von Bäumen und Sträuchern (Birken, Ulmen, Nadelbäumen, Pappeln, Roßkastanien und Buchen), die im nächsten Jahr sich zu Blüten entwickeln sind mit Harzen und Balsamen überzogen, dies sammeln die Bienen. Aus diesen Harzen, Balsamen und ätherische Ölen stellen die Bienen daraus die Propolis her.



Diese Substanz wirkt antibiotisch und macht den Bienenstock keimfrei. Neben Bakterien hält Propolis Pilze fern und Dank seiner Flavonoide vermag es die Vermehrung von einigen Virenarten einzuschränken und ist somit das **stärkste natürliche Antibiotikum**.

### **Propolis Worterklärung**

Der Begriff **Propolis** kommt ursprünglich aus dem Altgriechischen und setzt sich aus den Wörtern pro und polis zusammen. Pro, d.h. vor, und Polis, d.h. Stadt. Daraus ergibt sich die Zusammensetzung 'vor der Stadt'. Was sich im Kontext Honigbienen so erklärt, dass das Vorkommen meist am Flugloch beginnt und dort durch Bienenharz, Kittharz genannt wird.



### **Historie des Wunderstoffes**

Die Geschichte des Bienenkittharzes reicht bis in die früheste Menschheitsgeschichte zurück. In den ersten Hochkulturen wie den alten Ägyptern wurde Honig und Propolis zur Einbalsamierung von Mumien verwendet. Aus dieser Zeit sind die ersten Aufzeichnungen zur Behandlung von Schnittwunden (z.b. durch Schwertkampf, oder Pfeilwunden) und Verletzungen mit Propolis bekannt.

### **Propolis Bestandteile**

Die harzige Substanz, deren Hauptgrundstoff von Knospen oder Bäumen durch Honigbienen gesammelt wird.

- ca. 50 - 55 % Harze und Balsame
- ca. 25 - 30 % Bienenwachs
- ca. 8 - 11 % ätherische Öle
- ca. 5 % Pollen
- ca. 5 % Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und zahlreiche organische Stoffe verschiedenster Art, viele davon (vorwiegend Flavonoide u.a.) wurden bereits identifiziert.

**Hier sollte man nicht vergessen zu erwähnen, dass das ganze Gemisch mit Fermenten angereichert wird.**

Chemisch setzt sich der Stoff aus den folgenden Bestandteilen zusammen:

- Eisen
- Kupfer
- Magnesium
- Seelen
- Silizium
- Zink
- Ätherische Öle
- Fettsäuren
- Flavonoide (z.B. Chrysin, Isonymphaenol Nymphaenol-A / -B / -C)
- Phenole (z.B. Cumarsäure, Isoferulasäure, Ferulasäure, Kaffeesäure, Zimtsäure)
- Saccharide (Polysaccharide)
- Vitamin A , B3, E

Die Vielzahl an Inhaltsstoffen erklärt sich dadurch dass das Bienenkittharz aus diversen Naturbestandteilen zusammensetzt. Die Bestandteile erschließen sich aus Pflanzlichen Säften. Daher können sich die Verhältnisse der Inhaltsstoffe verändern und sind nicht immer gleich.

### Aussehen:

Farbe schwankt je nach Herkunft;

- Erle - gelb,
- Rosskastanie - rötlich,
- Pappel - braun,
- Birke - schwarz.



### Eigenschaften

Ab der Temperatur von etwa 15 °C beginnt Bienenkittharz brüchig zu werden. Ähnlich wie bei Harzen, ist es bei höheren Temperaturen ab 25-30 °C verformbar. Von weit mehr als 30°C kann es klebrig und weich sein. Vorsicht vor Flecken auf der Kleidung! Es ist lipophil und hydrophob. Ab ca. 65°C ist es flüssig und über 100°C vollständig aufgelöst und geschmolzen.

### Weitere Eigenschaften

Eine dieser Eigenschaften ist die **antioxydative Wirkung**. Darüber hinaus soll das Bienenkittharz eine **antibiotische Wirkung** besitzen. Nicht nur allein antibiotisch, sondern ebenfalls bakterizid, antiviral, sowie antimykotisch (gegen Pilze).

### Anwendungsgebiete

Zwei Anwendungsmöglichkeiten sind zu unterscheiden:

einmal die Verwendung von Propolis **beim gesunden Menschen**

- zur Unterstützung und Verstärkung der körpereigenen Abwehrkräfte (Immunsystem) und
- zur äußeren Behandlung bei der Mund- und Körperpflege;

andererseits **beim kranken Menschen:**

äußerlich

- Wundbehandlung / Wunddesinfektion kleinerer Schnitt- oder Schürfwunden

- Aknebehandlung
- Sonnenbrand
- Zahnhygiene

innerlich

- Erkältungskrankheiten
- Stärkung der Immunabwehr

## **Bedeutung der Inhaltsstoffe für den Menschen**

- **bakterizid:** vor allem gegen gram-positive Eiterbildner, hemmt auch den Helicobacter pylori, der Gastritis auslösen kann. Propolis kann ohne Übertreibung als natürliches Antibiotikum bezeichnet werden, mit dem Vorteil, das keine Resistenzbildung zu erwarten ist. Propolis stört die körpereigene Darmbakterienflora aber nicht.
- **fungizid:** das heißt gegen Pilzkrankungen aller Art (z.B. Candida)
- **antiviral** (z. B. gegen Herpes)
- **antioxydativ**
- **immunmodulierend**
- **schmerzstillend**
- **durchblutungsfördernd**
- **gewebsbildungsanregend**

ACHTUNG: Relativ viele Menschen (> 10 % der Bevölkerung) haben Propolis-Allergien. In Zusammenhang mit Propolis sind sowohl bei Anwendung als Arzneimittel als auch bei äußerlicher Anwendung in kosmetischen Mitteln (kontakt)allergische Reaktionen beschrieben worden. Darum sollten Propolis-Salben / oder -Tinkturen vorher an einer unauffälligen Körperstelle, beispielsweise in der Armbeuge, auf Verträglichkeit getestet werden.

## **Propolis-Creme**

Propolis verschmolzen mit Bienenwachs und Olivenöl hat eine überraschend wohltuende Wirkung. **Wirkt positiv bei:**

- Lippenpflege
- Hautrisse
- trockene Haut
- nach Sonnenbrand
- Hautreizungen

## **Propolis-Tropfen**

**Wirken positiv bei:**

- im Mund, Rachen und Halsbereich
- für innere Organe
- für das gesamte Immunsystem
- Propolistropfen können auch in Form von Betupfen (Wattestäbchen), Bepinseln, Mundspülungen oder Inhalieren benutzt werden.

**Einnahmemöglichkeit:**

- Dreimal täglich 20 Tropfen auf einen Eßlöffel mit Wasser oder Saft (nicht in ein Glas geben, da das Harz sich klebrig absetzt)
- auf ein Stück Brot, Zuckerwürfel oder Keks (Tipp: 10 - 12 Stunden offen stehen lassen damit

der Alkohol verdunsten kann)

### Rezept bei aufkommender Grippe:

Saft von ½ Zitrone mit 1 TL Honig im Trinkglas mischen. Ca. 5 Tr. Propolis unterrühren und mit Wasser oder Kräutertee, das die Temperatur von 45°C nicht überschreiten soll, auffüllen.

Tgl. 1-2-mal trinken

## Herstellung von Propolislösung

Bienen kleiden ihre Beuten und Wabenrahmen mit Propolis aus um sich so vor Krankheiten zu schützen. Mit Hilfe eines Propolisgitters kann der Imker das er in den Bienenstock einbaut, die Bienen dazu animieren, das Gitter mit Propolis abzudecken. Friert man dieses Gitter dann ein, läßt sich das Propolis leicht vom Gitter herunter schaben und in einer geeigneten Mühle zu pulverisieren.

Pulverisiertes Propolis in 96% Alkohol ansetzen. Mischungsverhältnis 300 g Propolis in 1000 g Alkohol, mindestens 1 Monat stehen lassen und oftmalig schütteln. Anschließend mit einem Kaffeefilter abseihen und in dunkle Flaschen oder Fläschchen mit Tropfenzähler abfüllen und etikettieren.



Propolis pulverisieren in 96 % Weingeist ansetzen nach 4-6 Wochen abseihen in Flaschen abfüllen

## Herstellung von Lippenbalsam

Olivenöl, Bienenwachs, Honig, Kamillenöl, Propolislösung

Olivenöl mit Bienenwachs auf 60°C erhitzen, abkühlen lassen auf 45 °C, Honig und Propolislösung einrühren. Masse nicht zu warm abfüllen, weil der Honig sonst nicht emulgiert und auf Boden des Behältnisses sinkt. Es hat sich bewährt die befüllten Lippenstiftgehäusen an die Unterfläche zu klopfen, daß keine Lufteinschlüsse stattfinden können.



Bienenwachs + Olivenöl + Propolis +Kamillenöl + Honig abfüllen

## Meine selbst zusammengestellten Salben

### Propolisbalsam mit Johanniskraut

- 15 g Bienenwachs
- 30 g Lanolin
- 55 g Johanniskrautauszug/Olivenöl
- 50 g Propolisextrakt

Johanniskrautblüten leicht quetschen, in kaltgepresstem Olivenöl ansetzen und in die Sonne stellen bis sich das Öl rot färbt. Abseihen und in dunkle Flaschen füllen.

Dann Lanolin mit dem Bienenwachs schmelzen, Johanniskrautöl hinzufügen, unter ständigem rühren abkühlen lassen auf ca. 45 °C und Propolisextrakt hinzufügen. In Glastiegeln abfüllen, auskühlen lassen und verschließen. Etikettieren.

Zu den Wirkungen vom Propolis fungizid, antiviral, antioxidativ, immunmodulierend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd, gewebusbildungsanregend, kommen noch die des Johanniskrautes hinzu nämlich: entzündungshemmend, nervenstärkend, blutverbessernd, beruhigend, schmerzlindernd



### Propolisbalsam mit Ringelblumen

- 15 g Bienenwachs
- 30 g Lanolin
- 55 g Ringelblumenauszug/Diestelöl
- 50 g Propolisextrakt

Ringelblumen aus meinem Garten, in der Mittagssonne gesammelt, getrocknet und in Sonnenblumenöl angesetzt.

Salbenzubereitung wie oben

Zu den Wirkungen vom Propolis, kommen noch die der Ringelblume hinzu nämlich: wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend



### Schöllkraut-Honigbalsam

- 100 ml Schöllkrautauszug/Rapsöl
- 15 g Bienenwachs
- 1 El Honig
- 1 Tl Propolistinktur

Ölauszug durch Erhitzen das Öl leicht zu Sieden beginnt, wieder abkühlen lassen, diesen Vorgang 4 x wiederholen, durch Kaffeefilter abseihen.

Bienenwachs darin schmelzen, abkühlen unter ständigem Rühren, bei ca. 45 °C Propolis und Honig beifügen und in Gläser abfüllen.

Wirkung vom Schöllkraut: schmerzstillend, auflösend, warzenvertreibend



## Blütenpollen

Nicht nur für die Biene ist Blütenpollen ein wahres Kraftpaket, auch für den Menschen ist er eine ideale Nahrungsergänzung. Er beinhaltet zahlreiche Stoffe, die der Mensch zum Leben unbedingt benötigt. Auch Allergiker können diesen Pollen, weil er sofort ins Blut übergeht, unbedenklich essen und sich somit immunisieren.

### Inhaltsstoffe:

Kohlenhydrate, Proteine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Mangan,...) nahezu alle Vitamine sowie Enzyme und Fermente.

Diese Wirkung entfalten die Vitamine A, C, B1, B2, B3, B5 bis B9, die die Blutzellenbildung günstig beeinflussen. Diese Vitamine sind unter anderem auch für eine gesunde Schleimhaut und für verschiedene Stoffwechselforgänge nötig. Ein Gemisch aus Honig und Blütenpollen schützt den Menschen speziell in der kalten Jahreszeit.

### Wirken positiv für:

- Stärkung des Abwehrsystems
- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Regulierung der Darmträgheit
- Förderung der Leberfunktion und Entgiftung
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Auffüllung der Vitalstoffdepots
- Zellstoffvorgänge im Körper



### Blütenpollenkur:

2 x jährlich 3 - 6 Wochen täglich 10 - 15 Gramm (1 Esslöffel)

### Einnahmemöglichkeiten:

Blütenpollen wirken am Besten mit Honig und Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Buttermilch, ... ) da Milchsäure den Pollen aufspaltet. Bei Milchprodukte-Unverträglichkeit den Pollen mit Honig, Fruchtsäfte, Soja-, Reis- oder Hafermilch einnehmen. Gemahlener Blütenpollen und Honig lösen sich mit Hilfe eines Mixers in Getränke besser auf und schmeckt somit besonders fein.

Auch ein Powergetränk für zwischendurch.



**Dient als Nahrungsergänzung und ersetzt keine vollwertige Ernährung!**

## Herstellung von Cremehonig mit Blütenpollen

In Pollenfallen vor dem Flugloch am Bienenstock weder Höschepollen gesammelt.. Die Blütenpollen werden anschließend in meinem Dörrapparat getrocknet und sind damit gut lagerfähig.

Am Besten lassen sich die Pollen in pulverisiertem Zustand während dem Rühren des Cremehonigs einrühren und in ¼ kg Gläser abfüllen, dass sie nicht wieder an die Oberfläche des Honigs aufschwimmen.



Pollenfalle



## Bienenbrot

Als Bienenbrot bezeichnet man den Pollen, der von den Bienen in den Wabenzellen für die Brutversorgung gespeichert und fermentiert wird. Die Biene stampft den Pollen in die Wabenzelle ein. Durch die Komprimierung und die Wärme (35°C im Stock) macht der Pollen eine bakterielle Milchsäurevergärung durch und wird dadurch haltbar gemacht. Milchsäure vergorener Pollen ist biologisch aufgeschlossen und für den Menschen leicht verdaulich.



Diesen Vorgang in der Wabe kann man selbst nachvollziehen indem man die Milchsäurevergärung nachahmt. Dazu wird getrockneter Höschepollen mit Honig, Wasser und Molke versetzt. Dies kann man dann nach der Vergärung in Cremehonig dazumischen.



Eine weitere Möglichkeit besteht das Bienenbrot mit 96 % Weingeist (1:4) anzusetzen und eine Tinktur daraus zu machen. Ist sehr lange haltbar.

# Bienenwachs

## Bienenwachs

- Honigbienen haben an der 3.- 6. (4 mittleren) Bauchschruppen je ein Paar Wachsdrüsen sogenannte Wachsspiegel.
- Das Wachs wird von den Wachsdrüsen in Form von Wachsplättchen in der Größe der Wachsspiegel (Gewicht: 0,0008 g) ausgeschieden, die sich am Ende des Vorgangs in der zugehörigen Wachstasche befinden.
- Die Biene transportiert das Wachsplättchen mit dem Pollenkamm der Hinterbeinschiene aus der Wachstasche und führt es zu den Mundwerkzeugen. Diese übernehmen die weitere Be- und Verarbeitung. Dabei wird Mandibeldrüsensekret als Lösungsmittel eingesetzt!



## Zusammensetzung

- Grundaufbau von Wachsen
- Fettsäuren, Alkohole und Fettsäureester
- (Ester = unter Wasserabspaltung mit Alkoholen verkettete Fettsäuren = Fette)
- Glycerin (dreiwertiger Alkohol) als typischer Bestandteil von Fetten fehlt!

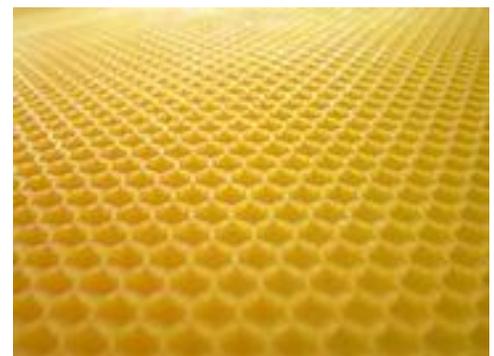
### Wichtigste Bestandteile:

- 70 - 72 % Ester (vor allem Myricin = Palmitinsäureester des Myricilalkohols)
- 14 - 15 % Fettsäuren (Cerin = Cerotinsäure, Melissinsäure....)
- 1 % freie Alkohole
- 12 % Kohlenwasserstoffe

Bienenwachs hat insgesamt wohl über 300 verschiedene Stoffe in wechselnder Zusammensetzung, davon nur vier Stoffe mit jeweils über 5 % Anteil.

## Chemische und Physikalische Kennzahlen

- Neutralisationszahl = Säurezahl 17 - 23
- Spez. Gewicht 0,96-0,97 (leichter als Wasser)
- Verseifungszahl 87-103
- Schmelzpunkt 62-64 °C
- Erstarrungstemperatur. 58°C
- Siedepunkt 250°C



## Löslichkeit

- unlöslich in Wasser
- löslich (und mischbar) in heißem Alkohol und Ether, in heißen Fetten, ätherischen Ölen,
- erwärmtem Benzin, Chloroform, Schwefelkohlenstoff, Terpentin
- Verseifung
- Durch Zusatz von Laugen (z.B. Natron-, Kalilauge, Salmiakgeist) wird Wachs (Esteranteil) in Säuren und Alkohole zersetzt (alkalischer Reaktion).

## **Verwendungszwecke**

Bienenwachs wird in der Imkerei, pharmazeutisch in der Salben- und kosmetisch in Seifenherstellung, zu Bienenwachskerzen, in Lebensmittel, chem. Industrie, Medizin u.v.m. verwendet.

## **Bienenwachskompresse**

Für viele ist die Bienenwachskompresse der Lieblingswickel. Sie ist wohltuend, einfach in der Anwendung und angenehm im Geruch. Diese Kompresse ist für jedes Alter geeignet, vom Säugling bis zum Greis.

**Wirkung:** Beruhigend, erwärmend, Hustenreiz stillend, schleimlösend

**Anwendungsgebiete:** Bronchitis, Erkältungen, Erkältungsvorbeugung, Husten, Hustenreiz

**Kontraindikationen:** reizempfindliche Haut, Hautverletzungen an der Auflagestelle

**Zu beachten:** Bienenwachskompressen können mehrere Male verwendet werden, bis sie brüchig werden oder das Aroma verlieren, allerdings immer beim gleichen Patienten.

### **Material:**

- Bienenwachskompresse (aus der Apotheke)
- 2 nicht zu heiße Wärmflaschen oder Fön
- Butterbrotpapier
- Rohwollkissen oder weiches Tuch (Flanell oder Wolle)

### **Vorbereitung:**

- Bienenwachskompresse in richtiger Größe in Butterbrotpapier einwickeln
- anwärmen der Kompresse zwischen den Wärmflaschen oder mit dem Fön bis sie eine weiche Konsistenz hat (Vorsicht schmilzt leicht)
- Rohwollkissen anwärmen

### **Durchführung:**

- Bienenwachskompresse aus dem Butterbrotpapier schälen
- auf die Brust auflegen
- warmes Rohwollkissen darüber legen und ev. mit einem Außentuch oder der Kleidung befestigen

### **Dauer:**

- solange sie als angenehm empfunden wird
- mehrere Stunden oder über die ganze Nacht

### **Nachbereitung:**

- Bienenwachskompresse entfernen und wieder in Butterbrotpapier hüllen
- Haut anschließend mit einem Tuch gegen Zugluft schützen

### **Anwendungshäufigkeit:**

- 1 x täglich, bei Bedarf mehrere Tage

### **Nachruhe:**

- mindestens 1/4 Stunde

## Gelee Royale:

Auf dem Speiseplan der Königin im Bienenvolk steht das Gelee Royale, das sie größer und stärker werden lässt als gewöhnliche Arbeitsbienen - schließlich muss sie täglich bis zu 2000 Eier legen. Dieses königliche Gelee ist auch für den Menschen ein äußerst erlesener Energiespender.

### Zusammensetzung:

Mineralstoffe und Spurenelemente, Enzyme, Vitamine, Proteine (bis heute sind 27 Aminosäuren nachgewiesen), hochwertige freie Fettsäuren, sowie Glucose, Fructose, Maltose, Saccarose und Ketosaccarid



### Gelee Royale in Cremehonig wirkt positiv für:

- Unterstützung bei nervösen Erschöpfungszuständen und Widerstandskraft bei Stress
- Erhöhung der Gedächtnisleistung, Vitalität und Wohlbefinden
- Harmonisierung des Hormonhaushaltes
- die Libido
- die Regeneration nach Krankheiten

### Einnahmemöglichkeit:

1 - 2 Teelöffel täglich einnehmen, erst nach 10 - 20 Sekunden schlucken, damit Gelee Royale über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann. **Nahrungsergänzungsmittel**  
In unserer Imkerei entnehmen wir den Bienenvölkern kein Gelee Royal

## Bienengift

Bienen schützen sich gegen Eindringlinge in ihren Bienenstock mit Hilfe ihrer Stacheln und dem Bienengift (Apitoxin).

Besonders erstaunlich scheint die Aussage zu sein, dass auch Bienengift ein wichtiges Heilmittel aus dem Bienenvolk ist, verbindet man doch eher unangenehme Erfahrungen mit dem Stich der Bienen. Tatsächlich wurde in Studien nachgewiesen, dass die Berufsgruppe der Imker diejenige ist, bei der am wenigsten Rheumaerkrankungen auftreten.

Das Bienengift wirkt

- antirheumatisch
- blutdrucksenkend,
- blutverdünnend und
- antikoagulant, so dass es vorbeugend gegen Herzinfarkte und Schlaganfälle wirkt und auch oft später noch Linderung bringen kann.



Therapeutische Anwendungen sind Ärzten vorbehalten

## Stachelentfernung

Wenn uns eine Biene sticht, reißt sie sich den Giftapparat aus und dieser bleibt am Stachel hängen. 50 % des Giftes spritzt sie während des Stiches in die Haut ein, die weitere 50 % sind noch in der Giftblase enthalten, die automatisch pulsierend noch Gift durch den Giftapparat in den Einstich pumpt. Deswegen ist vor allem darauf zu achten, den Stachel so schnell wie möglich, aus der Haut zu entfernen. Günstiger als das Herausziehen ist dabei das Herauskratzen. Somit wird verhindert durch Druck auf die anhängende Giftblase beim Anfassen nicht noch zusätzlich Gift in die Wunde zu spritzen.



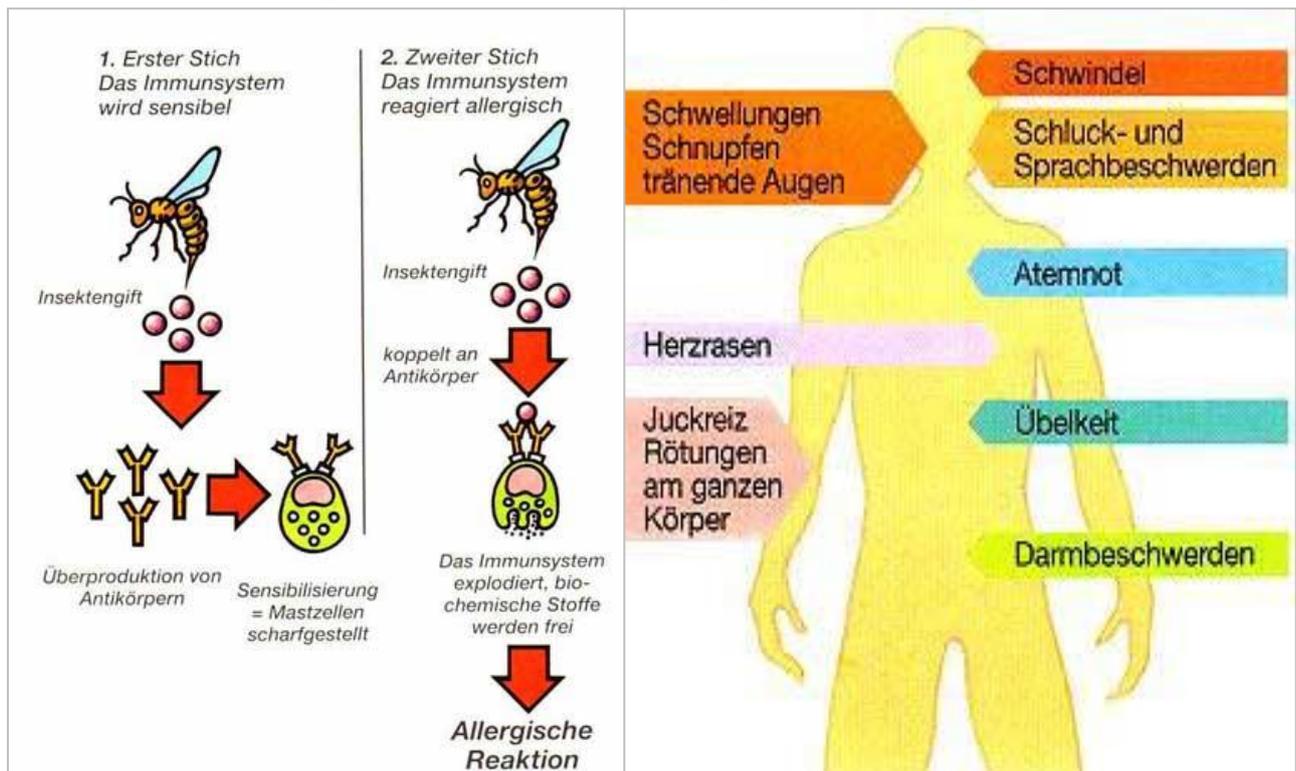
**Einstichstelle nach einem Bienenstich kühlen um Schwellungen möglichst klein zu halten!**

## Allergische Reaktion

**Bei allergischer Reaktion sofort Arzt aufsuchen oder Antihistamin-Bedarfsmedikation einnehmen!!**

Wie kommt es zur allergischen Reaktion?

Symptome einer allergischen Reaktion



## Etikettierung

Die von mir entworfene Etikette entspricht den Deklarationsvorschriften.



Sachbezeichnung, Erzeuger, Ursprungsland, Mindestens haltbar bis..., Nettofüllmenge, Lagerbedingungen



## Literatur

**5 x 20 Jahre Leben** von Dr. Jarvis

**Honig** von Renate Frank

**Imkerei-Produkte** von Wolfgang Oberrisser

**Die Bienen- Hausapotheke** von Manfred Neuhold

**Sanft heilen mit Bienenprodukten** von Dr. Stefan Stanaciu

## Internetrecherchen

[www.bee-info.de](http://www.bee-info.de)

[www.apitherapie.at](http://www.apitherapie.at)

[www.sunnseitn-eder.jimdo.com](http://www.sunnseitn-eder.jimdo.com)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

## Danke

....möchte ich denjenigen aussprechen, die mir die Grundkenntnisse der TEH beigebracht haben. Meiner Familie, die soviel Verständnis aufgebracht hat, dass ich weniger Zeit für sie übrig hatte. Meinem Gatten, der mir mit Rat und Tat zur Hilfe stand. Meine Kurskolleginnen und Kollegen für die gute Zeit miteinander und dem gegenseitigem Erfahrungsaustausch. Dankbar bin ich, dass ich diesen Kurs besuchen konnte, um für meine Arbeit mehr Hintergrundwissen über die traditionellen Hausmittel anzueignen.