

Honig in der Medizin: Altes und Neues

Ein Exkurs in die Geschichte zeigt, dass bereits in den Aufzeichnungen der antiken Hochkulturen die Heilwirkungen des Honigs beschrieben wurden. Nachdem dieses Wissen etwas in Vergessenheit geraten war, wird es wieder neu entdeckt, angewendet und auch durch medizinische Forschungen bestätigt.

Stefan Bogdanov, Mühlethurnen; www.bee-hexagon.net

Eine kurze Geschichte des Honigs in der Medizin

Die erste schriftliche Erwähnung des Honigs auf einer ca. 4000 Jahre alten sumerischen Tontafel behandelt die Anwendung des Honigs in einer Heilsalbe: «Mische Flussschlamm mit Wasser, knete es mit etwas Honig und mische es mit heissem Zedernöl.» In einer Schrift der alten indischen Veden, vor ca. 3000 Jahren, steht: «Nimm Honig, um dich schöner zu machen, deine Geistesfähigkeiten zu entwickeln und deinen Körper zu stärken.» Die medizinische

Anwendung des Honigs ist auch im alten China vor ca. 2000 Jahren belegt. Danach hat Honig Yang, d. h. er hat männliche Eigenschaften und beeinflusst den Meridian «dreifacher Erwärmer» gemäss der traditionellen chinesischen Medizin. Der Gebrauch des Honigs als Medizin ist auch aus dem alten Ägypten überliefert. Im ca. 3500 Jahre alten Papyrus von Ebers ist Honig in 147 Rezepten für äussere und innere medizinische Anwendungen erwähnt! Das Rezept



Sechs Seiten hat die Wabe,

auf jeder ein Geheimnis als Gabe.

Mit Propolis, Bienengift und Gelée Royale,

wirst Du recht kräftig und vital,

mit Wachs, Pollen und Honig

mächtig wie ein König.



Arabische Übersetzung aus dem Buch Materia Medica des griechischen Arztes Dioscorides aus dem Jahr 1223: Bereitung einer Medizin aus Honig.

für Bauchreinigung lautet: «Mische je ein Teil Milch, Honig und Korn zum 4-mal einnehmen.» Im gleichaltrigen Papyrus von Smith ist Honig in vielen der 48 dort beschriebenen Rezepten enthalten, insbesondere wird Honig für die Behandlung von Wunden und Geschwüren empfohlen. Es heisst dort z. B.: «Trage jeden Tag Fett und Honig auf die Wunde auf, bis der Verwundete geheilt ist.» Diese Rezepte der Ägypter wurden den Griechen überliefert. Hippokrates erwähnt in seinen Schriften vor ca. 2500 Jahren: «Honig reinigt Wunden und Geschwüren, macht harte Lippengeschwüre weich, heilt den Karbunkel (Eiterbeule) ...»

Honig war ein wichtiger Bestandteil der römischen Pharmakopoe (Arzneibuch, das heisst eine Sammlung anerkannter pharmazeutischer Regeln). Der römische Historiker Plinius schrieb, dass Honig gegen Entzündungen von in Kiefer, Hals, Mandeln, gegen Lungenentzündung und Schlangenbiss wirkt.

Sowohl in der Bibel als auch im Koran werden die Heilwirkungen des Honigs gepriesen. Bis in die Frühzeit des Islams und ins christliche Byzanz wurde das Wissen über die Heilwirkung des Honigs aus den antiken Kulturen überliefert. Im Mittelalter

stagnierte die Medizin und damit verlor sich die Spur des Wissens um die Heilanwendung von Honig in den Aufzeichnungen. Die Kenntnisse um die Honigmedizin wurden aber durch mündliche Überlieferung weitergegeben. Im finnischen Kalevala, einem mündlich tradierten mittelalterlichen Epos, ist die Anwendung des Honigs zur Heilung des Helden Lemminkäinen in langen Versen beschrieben. Hier ein Auszug daraus:

«Dorten ward gekocht der Honig, ward die Salbe angefertigt, in den kleinen Thongefässen, in den hübschen Kupferkesseln.»

Äusserliche Honiganwendungen

Honig auf die Wunde

Im Zweiten Weltkrieg wurde von russischen Soldaten Honig bei der Wundheilung angewendet. Auch in Entwicklungsländern dient Honig traditionell als Wundheilmittel. Auch bei uns nimmt mit den zunehmenden Resistenzproblemen in den Spitälern bei der Anwendung konventioneller antibakterieller Medikamente die Bedeutung von Honig als Wundheilmittel wieder zu. Im Universitätsspital von Limoges in Frankreich hat Prof. Descottes Honig in Hunderten von Fällen erfolgreich verwendet. Auch im übrigen Europa wenden Ärzte und Spitäler Honig vermehrt an. Zum Beispiel hat Kathrin Rieder im Bürgerspital Solothurn mit der Honiganwendung gute Erfahrungen gemacht.

In jahrelanger Forschung und in Zusammenarbeit mit Ärzten hat der neuseeländische Forscher Peter Molan eine Wundbehandlung mit Manukahonig entwickelt. Er hat in einer wissenschaftlichen Monografie die Wundheilung mit Honig beschrieben¹ und damit die moderne Anwendung von Honig in der Wundheilkunde begründet. Folgende Eigenschaften des Honigs tragen zu seiner einzigartigen Wundheilwirkung bei:

- Er ist hoch-viskös und schützt die Wunde vor Kontamination.
- Seine wasseranziehende Wirkung schafft eine günstige feuchte Umgebung für die Wunde.
- Er schafft eine Wunddrainage und beschleunigt den Abfluss von der Wunde.
- Der Honig verhindert den schlechten

Wundgeruch, weil Honigkohlenhydrate gut riechende Bakterienabfallprodukte produzieren.

- Er stimuliert die Wundheilung durch spezifische Wundeffekte.
- Seine entzündungshemmende Wirkung verhindert die Entzündung der Wunden.
- Seine antibakterielle Wirkung wirkt effektiv bei verschiedenen Wundbakterien.

Wer sich über die praktische Anwendung des Honigs zur Wundheilung interessiert, kann die Anleitung von Katrin Rieder in der Broschüre «Bienenprodukte und Gesundheit»² nachlesen (erhältlich beim VDRB oder auf www.apitherapie.ch)

Natürlicher Honig oder spezielle Honigprodukte?

Prof. Descotte hat in seinem Spital in Limoges mit natürlichem, unbehandeltem Honig 3 000 schwerste Wunden behandelt. Die meisten praktischen Ärzte auf der ganzen Welt verwenden auch natürlichen, unbehandelten Honig. Ob bestimmte Honige besser geeignet sind als andere, ist wissenschaftlich nicht untersucht worden. Jeder unter den Bedingungen der guten Imkerpraxis hergestellte Honig ist gut geeignet. In modernen Spitälern erlauben die hygienischen Vorschriften aber nicht, dass ein Wundbehandlungsprodukt Bakterien enthält. Deshalb wird dort ein so genannter «Medihoney» verwendet, bei dem Bakterien durch Röntgenstrahlung abgetötet wurden (siehe Abbildung rechts).



QUELLE: WIKIPEDIA

Der Koran empfiehlt im sechzehnten Kapitel, der Surat Al-Nahl, Honig als Medizin. Dort heisst es: «Aus dem Magen der Biene stieg ein Likör verschiedener Farben empor, eine Medizin für den Menschen.» Mohammed hat gesagt: «Honig ist Medizin für alle Krankheiten.» In muslimischen Ländern geniesst deshalb Honig noch heute den Ruf, eine Medizin zu sein. Ein grosser Teil der wissenschaftlichen Publikationen über die medizinischen Anwendungen des Honigs stammt auch heute aus muslimischen Ländern.



FOTO: STEFAN BOGDANOV

«Medihoney» Produkte: Die neuseeländische Firma Medihoney hat auf der Grundlage von Manukahonig verschiedene Produkte für Wundanwendungen entwickelt: von links nach rechts: 1. und 3: Honiggel-Blatt für Wundabdeckung; 2. Tüllverband; 4. Honigcreme für Wundschutz vor Feuchtigkeit; 5. Honig-Hydrokolloidpaste; 6. Honig-Gel mit Wachs für besseren Bakterienchutz (siehe www.medihoney.de).



Versorgung von Krebspatienten

Honig wird erfolgreich bei Krebspatienten angewendet. Die wichtigste Anwendung ist dabei die Behandlung von Mukositis, einer schmerzhaften Entzündung des Schlucktraktes, die nach der Chemotherapie oder Bestrahlung von Patienten eintritt. Der Erfolg der Behandlungen mit Honig ist besser als die herkömmliche Behandlung von Mukositis Patienten. Dazu einige Anwendungsbeispiele:

- Nach operativer Entfernung von Vulva-Karzinom
- Nach Bestrahlung von Gebärmutterkarzinom Patienten
- Gute Kombination mit herkömmlicher Chemotherapie

An der Abteilung für pädiatrische Onkologie des Kinderspitals von Bonn wird Medihoney erfolgreich bei der Wundpflege der kleinen Patienten angewendet. Nach den Erfahrungen der Ärzte heilen die Wunden nach

Honigbehandlung besser als mit herkömmlicher Wundbehandlung.

Hautgeschwüre

Hautgeschwüre konnten sehr gut mit Honig behandelt werden. Die Behandlung erfolgt wie diejenige anderer Wunden.

Augenkrankheiten

Schon im Altertum ist Honig gegen Augenkrankheiten eingesetzt worden. Aristoteles sagt in seiner *Historia Animalium*: «Honig ist gut gegen Augenwunden und -schmerzen.» In Russland und Indien wurde Honig erfolgreich gegen Augenbrennen, die Entzündung der Augenbindehaut, der Hornhaut und der Augenlider eingesetzt. Augengeschwüre sind Folge von Entzündungen. Sowohl natürliche wie auch medizinische Honige sind zur Behandlung benutzt worden.

Honig zum Einnehmen als Medizin

Verdauungskrankheiten

Honig hemmt das Wachstum von *Helicobacter pylori*, dem Bakterium, das Magen- und Zehnfingerdarmgeschwüre (Ulcus) und Magenentzündungen (Gastritis) verursacht. Klinische Versuche bestätigten die Aussagen der Apitherapiebücher, bei den Versuchen fehlte jedoch meistens die Kontrollbehandlung. Nach Berichten einer neuen, russischen Studie hat man bei der Einnahme einer warmen Honiglösung bessere Resultate als nach der Einnahme einer kalten Lösung. Experimente aus Neuseeland zeigten, dass nach Einnahme von stark antibiotisch wirkendem Manukahonig die Magengeschwüschmerzen kleiner waren als nach Einnahme eines Honigs mit schwächerer antibakterieller Wirkung. Deshalb sind dunkle, stark antibakterielle Wald- und Kastanienhonige gegen entzündliche Magenkrankheiten zu empfehlen.

Honig gegen Husten

In den USA sind klinische Versuche durchgeführt worden, die einen positiven Einfluss von Honigeinnahme auf den Husten belegen. Die eingenommene Honigmenge hängt vom Kindesalter ab: ½ Teelöffel bei 2 bis 5-Jährigen,

1 Teelöffel bei 6 bis 11-Jährigen und 2 Teelöffel für 12 bis 18-Jährige. Honig wirkte besser als herkömmliche Hustenmittel. Bei diesem Versuch wurde Buchweizenhonig verwendet, ein Honig mit besonders hoher antioxidativer und antibiotischer Wirkung. Versuche mit anderen Honigen sind nötig, um festzustellen, welche Sorten sich als Hustenmittel besonders gut eignen. Honigtau- und Kastanienhonige, welche ebenfalls stark antioxidativ und antibiotisch wirken, wären theoretisch eine gute Wahl.

Andere Honiganwendungen

Kreislaufkrankungen: Es ist umstritten, ob Honig einen Einfluss auf die Blutriskofaktoren hat. Forscher aus dem muslimischen Kulturkreis meldeten einen günstigen Einfluss nach Einnahme von 70 g Honig auf Cholesterin und Blutfette. Klinische Versuche von Prof. Münstedt in Deutschland bestätigten dies jedoch nicht. Andere Forscher meldeten einen günstigen Einfluss von Honig auf andere Risikofaktoren.

Im Tierversuch wurden günstige Effekte von Honig auf Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkte nachgewiesen. Obwohl die Apitherapie Honig als ein Herzmittel empfiehlt, fehlen dafür

Einige äusserliche Honiganwendungen

Gegen Herpesvirus auf Lippen und Genitalien

Etwas Honig auf die Stelle streichen, mit Gaze bedecken, jeden Tag wechseln.

Gegen Eiterbeulen und Furunkel

Je 1 Teil flüssiger Honig mit Mehl vermischen und mit etwas Wasser verdünnt auf betroffene Stelle streichen. Mit Gaze bedecken und über Nacht belassen. Jeden Tag wechseln.

Gegen Muskelkrampf

Betroffene Stelle mit Honig bepinseln, mit Gaze bedecken und mit elastischem Pflaster fixieren. Mit warmem Wolltuch zudecken, mindestens 2 Stunden lang belassen.

Gegen Prellungen und Quetschungen

Je ein Teil Honig und Olivenöl mischen, betroffene Stelle bestreichen, mit Gaze zudecken, mindestens 4–6 Stunden lassen.

Der Katarakt oder graue Star ist eine Trübung der Augenlinse. Die Behandlung dieser Krankheit mit Honig von stachellosen Bienen hat in Südamerika eine lange Tradition, die bis auf die Mayas zurückgeht. Heute wird eine Honiglösung für diese Behandlung eingesetzt.

klinische Beweise. Deshalb sind weitere Versuche nötig, um den Einfluss des Honigs bei der Vorbeugung oder als Medikament für bestimmte Kreislaufkrankungen zu ergründen.

Honig für die Zahngesundheit:

Die Bedeutung des Honigs in der Zahngesundheit ist kontrovers. Zahnwissenschaftliche Versuche zeigen, dass Honig kariesfördernd ist: Nach der Honigeinnahme wurde im Mundbereich der gleiche pH-Abfall gemessen, wie nach gewöhnlichem Zucker. Aus diesem Grund gilt Honig bei Zahnärzten als gleich Karies erzeugend wie Zucker. Auf der anderen Seite hemmt Honig das Wachstum von kariogenen Bakterien, es wurden sogar gegen Karies schützende Effekte festgestellt. Der stark antibakterielle Manukahonig hat einen positiven Effekt bei Karies und Zahnfleischentzündung. Vergleichsversuche mit Zucker zeigten einen positiven Einfluss von Honig auf den Zahnschmelz. In diesem Bereich gibt es noch viel Forschungsbedarf, um Klarheit zu schaffen.

Honig gegen Heuschnupfen?

In Imkerkreisen wird seit Langem behauptet, dass die regelmässige Einnahme von Honig aus der Region während des Winters zur Linderung des



Heuschnupfens in der Pollensaison beiträgt. Bisher gibt es nur einen Versuch eines englischen Arztes, der von einem positiven Einfluss berichtet. Bei diesem Versuch gab es jedoch keine Kontrollgruppe. Ein kontrollierter klinischer Versuch aus den USA bestätigte die positiven Resultate der englischen Studie nicht. Es ist zu vermerken, dass beim USA-Versuch die Honigeinnahme während der Pollensaison erfolgte und nicht vorher, wie es richtig wäre. Auch in diesem Bereich sind weitere Versuche notwendig.

Honig gegen Impotenz? In muslimischen Ländern hat Honig die Reputation eines Potenzmittels. Im Tierexperiment verbessert Honigeinnahme die Spermienproduktion. Auf dem letzten Kongress über Honig und Medizin in Malaysia in Januar 2010 (siehe www.honey2010.kk.usm.my) wurde berichtet, dass die Injektion von Honig in die Gebärmutter von Frauen mit Uterusentzündung einen positiven Effekt im Sinne einer Infertilitätsheilung hatte.

Honig bei Hepatitis A Patienten: Hepatitis A ist eine durch Viren verursachte Leberinfektion. Ein klinischer Versuch mit 89 Patienten zeigte, dass die Einnahme von Raps-, Klee- oder Löwenzahnhonig eine 10-fache Verbesserung der Enzymwerte und eine 3-fache Verbesserung der Bilirubinwerte bewirkte.

Honig in der Apitherapie

Für Erwachsene wird in der praktischen Apitherapie 50 bis 80 g Honig zur Einnahme empfohlen, je nach Erkrankung als Honigkuren für 1 bis 2 Monate. Auch bei einem grossen Teil der klinischen Honigexperimente wurden ähnliche Mengen verabreicht, meistens für 2 bis 3 Wochen. Das entspricht einer Menge von 0,8 bis 1,2 g pro kg Körpergewicht. Für Honig als Nahrungsmittel werden jedoch höchstens 20–30 g pro Tag empfohlen (siehe Artikel Honig in der Ernährung, SBZ 1/2010).

Honigmedizin mit Sortenhonigen hat Zukunft

In der Apitherapie-Literatur ist oft von spezifischen Heilwirkungen der Sortenhonige die Rede. In der Volksmedizin beschriebene Heilwirkungen von Sortenhonigen können wissenschaftlich

oft nicht erklärt werden. Interessierte Leser können Informationen zu den Heilwirkungen der Sortenhonige in der Broschüre «Bienenprodukte und Gesundheit»² nachlesen. Sortenhonige haben unterschiedliche Zusammensetzungen und verfügen über unterschiedliche Eigenschaften und biologische Wirkungen (siehe «Honig als Funktional Food», SBZ 3/2010). Deshalb verfügen verschiedene Sortenhonige auch über unterschiedliche therapeutische Eigenschaften. In den meisten klinischen Studien ist nur von der Anwendung von Honig die Rede. Eine Ausnahme sind Forschungen über Manukahonig in der Wundheilkunde. Klar ist, dass Manukahonig sehr stark antibakteriell wirkt und sich deshalb speziell gut für die Wundheilung eignet. Erfahrungen der Wundheilkunde zeigen, dass andere Honige auch ausreichend wirkten. Prof. Descotte hat auch herausragende Erfolge mit der Verwendung von anderen Honigen bei der Wundheilung erzielt.

FOTO: ZBF AGROSCOPE ALP



Verschiedene Schweizer Sortenhonige.

Von der medizinischen Forschung erwartet man sichere und wiederholbare Resultate. In Bezug auf die Api-Medizin bedeutet dies, dass vermehrt Versuche mit Honigen bekannter botanischer Herkunft durchgeführt werden sollten. (siehe dazu www.bee-hexagon.net). Der nächste Artikel handelt vom Pollen. ◻

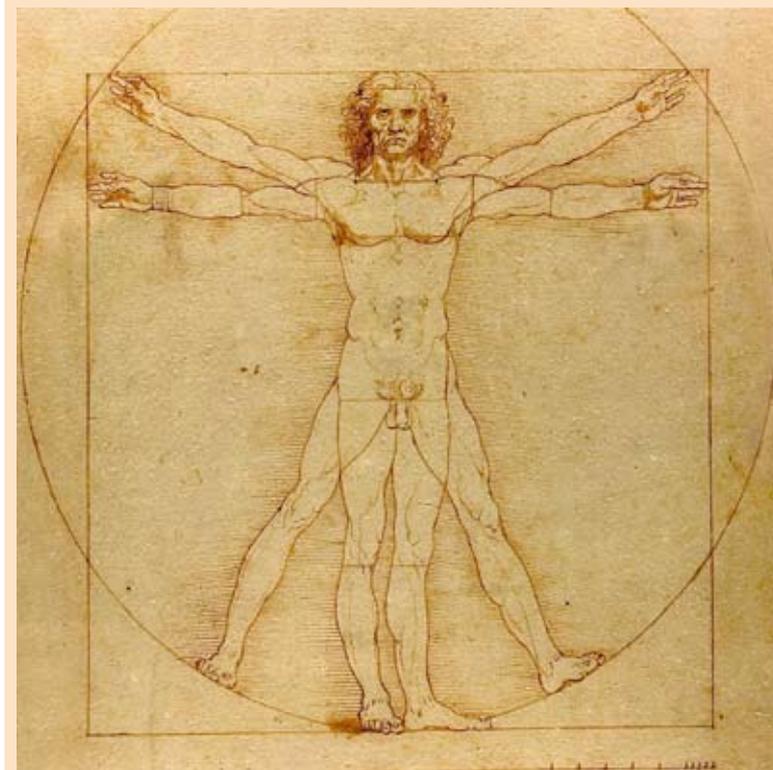
Literatur

1. White, R.; Molan, P.; Copper, R. Editors (2005) Honey: a modern wound management product. Wounds UK Publishing, Aberdeen, 160 pp.
2. Bogdanov, S.; Gallmann, P.; Stangaciu, S.; Cherbuliez, T. (2006) Bienenprodukte und Gesundheit. ALP forum 41, ZBF Agroscope ALP.

SCHLUSSFOLGERUNG: Honig in Ernährung, Gesundheit und Medizin

Honig in Ernährung, Gesundheit und Medizin

1. Gesunde Kohlehydrate und gute Kraftnahrung für Kinder und Sportler
2. Natürliches «Functional Food» für die Nahrungsmittelindustrie
3. Funktionelles Nahrungsmittel mit antibiotischen, entzündungshemmenden, prebiotischen, antioxidativen, antikanzerogenen, immunstärkenden und immunomodulierenden Eigenschaften
4. Gute Erfolge in der Wundheilkunde, gegen Augenkrankheiten, Ernährungskrankheiten und Husten.



QUELLE: WIKIPEDIA

Vitruvius, Zeichnung von Leonardo da Vinci. Der vitruvische Mann ist heute ein Symbol der menschlichen Gesundheit und wird als Logo für viele Krankenkassen und Gesundheitsorganisationen verwendet.