

HEILMITTEL. Bienenprodukte wie Honig, Propolis oder Gelée Royale haben stark heilende Wirkung. Wissenschaftlich wird dazu intensiv geforscht. Was der klebrig-gelbe, dickflüssige Saft alles kann ...

Die Kraft der Bienen



Sucht man die deutsche Heilpraktikerin Rosemarie Bort für eine Honigmassage auf, erlebt man tiefenwirksame Entschlackung und Entgiftung. Mit einer speziellen Saug-Pumpentechnik und hochwertigstem Honig saugt sie quasi die Giftstoffe aus dem Körper. Deutlich sichtbar ist das an der klebrigen Masse, die zurückbleibt. Der Ursprung dieser Honigmassage liegt in Russland, sie wirkt bei Schmerzen im Bewegungsapparat sowie bei Verspannungen, erklärt die Bienen-Fachfrau, die sich der Apitherapie (das Wissen um die medizinische Verwendung der Bienenprodukte) verschrieben hat (*mediapis.net*). In Österreich bieten einige Wellnessho-

tels solche Honigmassagen an, wie das Tiroler Biohotel Leutascherhof (*leutascherhof.at*), der Öztaler Aquadome (*aqua-dome.at*) oder auch der Linzer Masseur Dietmar Kalcher (*der-masseur.at*).

ALTES WISSEN NEU ENTDECKT. Derzeit gibt es hierzulande nur einige wenige Ärzte, die mit den Methoden der Apitherapie vertraut sind. (Dr. Edmund Blab in Wien, *kidsana.at*, Dr. Andreas Dabsch in Klosterneuburg, *dabsch.at*). In anderen Ländern hingegen ist diese jahrtausendealte Heilweise weit verbreitet. Überliefert sind Anwendungen aus der Römerzeit, dem alten China und von Indianervölkern. In der

Auf Österreichs Wiesen und Feldern leben etwa **367.500** verschiedene Bienenvölker.

Antike galt Honig als Medizin, zum Süßen war er zu kostbar. In Europa ist die Bienenheilkunde vor allem in östlichen Ländern wie Polen, Rumänien und Russland lebendig, wo es eigene Apitherapiezentren gibt.

HONIG HEILT. Das Außergewöhnliche am Honig: Er ist ein wahres All-round-Genie. Besonders beeindruckend ist seine Wundheilungskraft, wie Expertin Bort erklärt: „Tiefe Wunden, die nicht heilen wollen, sprechen sehr gut auf Honigbehand-

BESTÄUBUNG. Im Frühling fliegen die Bienen wieder aus und bestäuben die Pflanzen. Dadurch entstehen viele Produkte, die hohe Heilkraft besitzen.

1,2 KILO HONIG konsumiert jeder Österreicher pro Jahr. Dafür muss eine Biene etwa **100.000** Ausflüge machen.

lungen an.“ Wie man den goldenen Saft genau einsetzt, lehrt die Bienen-Fachfrau in Workshops auch in Österreich. (Info: *apis-z.at*).

Von der Kraft des Honigs überzeugt ist auch die Dermatologin Dr. Barbara Binder. Sie leitet die Dermatologische Gefäßambulanz an der Grazer Universitätsklinik. Dort erzielt man bei chronischen, schlecht oder nicht heilenden Wunden gute Heilerfolge mit dem Bienen-Produkt. Bei diabetischen Wunden, postoperativen Wundheilungsstörungen, nach Verbrennungen und bei Beinulzera, offenen Wunden, die nicht heilen wollen, kommt medizinischer Honig aus der Tube zum Einsatz. „Die Methode ist bei uns mittlerweile etabliert und wird von den Patienten sehr positiv aufgenommen. Der große Vorteil ist, dass es derzeit keine Resistenzen bei der Behandlung mit Honig gibt und er in allen Heilungsphasen verwendet werden kann. Trotzdem gibt es natürlich auch hier keine Erfolgsgarantie“, so die Dermatologin. Geduld und Ausdauer ist vor allem bei chronischen Wunden nötig.

Schlussendlich ist das Bienengold auch noch ein hochwertiges Kosmetikum, z.B. bei Hautunreinheiten, für Masken und Cremes (Rezepte zum Selbermachen im Kasten links).

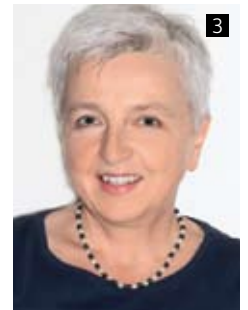
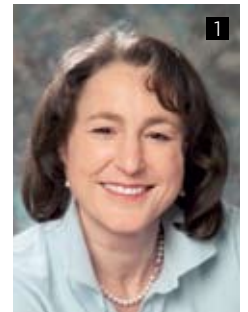
VIELFÄLTIGE ANWENDUNGEN. Doch Honig ist längst nicht das einzige Wohltuende aus dem Reich der fleißigen Bestäuber. Von Propolis über Drohnenlarvenextrakt, Gelée Royale bis zu Wachs, Bienenluft aus dem Stock und Bienengift (s. Kasten S 121) – alles wirkt.

PROPOLIS. Das Kittharz, das für den Wabenbau verwendet wird, ist mit seinen mehr als 300 verschiedenen Bestandteilen besonders wertvoll. Die Bienen gewinnen es aus unter-

schiedlichen Pflanzen. Durch all diese hochwertigen Inhaltsstoffe ist es unter anderem ein natürliches Antibiotikum. Rosemarie Bort wendet Propolis bei den verschiedensten Beschwerden an. „Ich habe sehr gute Erfahrungen bei Candida-Pilzkrankungen gemacht, bei Mundsoor, der häufig als Folge einer Chemotherapie auftritt, bei Lungenentzündung, Hämorrhoiden oder Nasen-Nebenhöhlenbeschwerden. Auch flache Wunden, wie Hautaufschürfungen bei Kindern, sprechen gut drauf an.“ Verfügbar ist das Kittharz in verschiedenen Formen: als alkoholische Tinktur, Glycerin-Lösung, Creme oder Globuli.

Darüber hinaus wird derzeit weltweit intensiv am Potential von Propolis für die biologische Krebstherapie geforscht. Experten aus Lateinamerika, den USA, aber auch Deutschland untersuchen seine Wirksamkeit bei Prostatakrebs, Brustkrebs sowie Leukämie. Einer von ihnen ist der Lebensmittelchemiker Andreas Dausch, der von einer auffallenden Tatsache berichtet: „Durchschnittlich erkrankt jeder dritte bis vierte Mensch an Krebs. Bei den Imkern ist es interessanterweise nur einer von 3000.“ Diese Erkenntnis birgt extrem viel Potenzial in sich, ist er überzeugt.

GELÉE ROYALE. Auch die Nahrung der Bienenkönigin ist ein wichtiger Stoff in der Apitherapie. Dieses Gelee wird in speziellen Krüsen junger Bienen produziert, die Königinnenlarven werden damit gefüttert. Sie erreichen so innerhalb von sechs Tagen das Vielfachtausendfache ihres Ursprungsgewichtes. Gelée Royale enthält 16 Aminosäuren, 12 Vitamine sowie Kalium, →



1 _ Priv. Doz. Dr. Barbara Binder leitet die dermatologische Gefäßambulanz der Grazer Uniklinik. Dort wird intensiv mit **Honig** gearbeitet. **2** _ Demeter-Imker Roland Berger kennt die Heilkraft der **Bienenluft**. **3** _ Heilpraktikerin Rosemarie Bort entgiftet mit **Honigmasagen** und ist Spezialistin für Apitherapie.

Kosmetik mit Honig

DAS BIENENPRODUKT MACHT HAUT UND HAAR GESCHMEIDIG.

1 _ PFLEGENDE HAARKUR MIT HONIG.

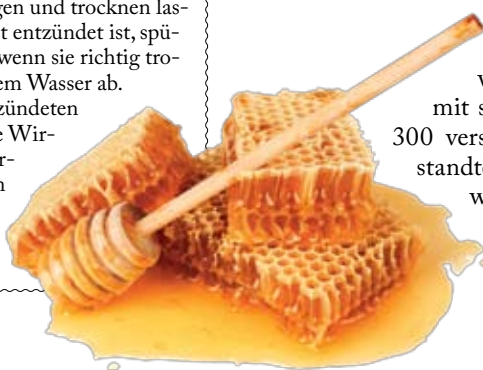
2 Eigelb, 1 Eiweiß, 1 Zitrone, 1 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Olivenöl. Eiweiß und Eigelb schaumig schlagen. Honig, Olivenöl und Zitronensaft dazu geben und verrühren. Nach der Haarwäsche die Kur ins handtuchtrockene Haar einmassieren und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Danach mit warmem Wasser gut ausspülen. Bei fettigen Haaren anstelle des Olivenöls Heilerde verwenden.

2 _ LIPPENPFLEGE. Spröde und trockene Lippen einfach mit Honig bestreichen und einige Minuten einziehen lassen.

Anschließend den Honig mit einem trockenen Tuch sanft entfernen oder einfach abschlecken.

3 _ HONIG-HEFE-MASKE. 1 Teelöffel Honig, 1/2 Würfel frische Hefe, 2 Esslöffel Olivenöl. Das Öl im Wasserbad erwärmen, vom Herd nehmen und den Honig darin auflösen. Die Hefe fein zerbröseln und alles zu einem streichfähigen Brei verrühren. Gleichmäßig auf das Gesicht auftragen und trocknen lassen.

Wenn die Haut entzündet ist, spülen Sie die Maske, wenn sie richtig trocken ist, mit warmem Wasser ab. Bei einer nicht entzündeten Haut kann man die Wirkung der Maske verstärken, indem man sie im getrockneten Zustand abrubbelt.



80 PROZENT der Nutzpflanzen werden durch den Besuch einer Biene bestäubt.

Phosphor, Eisen, Calcium, Kupfer und Silizium. Es wirkt auf den ganzen Körper. Herausragend sind seine antiviralen und zellregenerierenden Eigenschaften. Heute wird es als Stärkungsmittel eingenommen und als Verjüngungskur genutzt. In der Mitte des vergangenen Jahrhunderts wurde Gelée Royale von Therapeuten injiziert. Sie erzielten damit gute Ergebnisse bei Durchblutungsstörungen und nachlassender Gedächtnisleistung. Heute denkt man darüber nach, diese Anwendungsform wieder aufzugreifen, weil es nach wie vor keine befriedigende Behandlung der Demenz gibt.

DROHNENLARVEN-EXTRAKT. In seiner Zusammensetzung ähnlich wie Gelée Royale ist der Drohnenlarvenextrakt. Der rumänische Imker Nicolae Iliu kam vor rund 30 Jahren auf die Idee, dieses Potenzial für den Menschen zu

nutzen, nachdem er an Entenküken, die diesen Extrakt fraßen, eine extrem schnelle und gute Entwicklung beobachten konnte. Er gilt als potenzstärkend und soll bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Multipler Sklerose sowie nach Chemotherapie helfen.

QUALITÄT. Egal welche Bienenprodukte Sie einsetzen, die Qualität ist dabei entscheidend. „Je naturbelassener, desto wirksamer“, erklärt der Demeter-Imker Roland Berger aus Klosterneuburg (www.apis-z.at). Die Biene sollte in möglichst pestizidarer Natur ihre Ernte einfliegen. Der Imker sollte hygienisch einwandfrei arbeiten und die Bienenprodukte ausschließlich in Glas- oder Edelstahlgefäßen lagern. Der Honig sollte nicht erhitzt werden und dem Tageslicht möglichst wenig ausgesetzt sein. „Ich empfehle zumindest Bioqualität, am

besten ist es, den Imker persönlich zu kennen und nachzufragen, wie er arbeitet“, rät Berger. Er zählt zu den umtriebigen Förderern der Apitherapie und bietet in Zusammenarbeit mit Ärzten auch therapeutische Bienenluftbehandlungen an (siehe Kasten rechts). Mittlerweile stellt er auch in Österreich ein reges Interesse an der Heilkraft der Bienen fest. Die österreichische Gesellschaft für Apitherapie (apitherapie.at) organisiert sogar einen jährlichen Kongress mit Experten aus aller Welt. Das trägt enorm dazu bei, dieses Wissen in Österreich zu verbreiten.



TERESA ARRIETA ■

35 TAGE sammelt eine Biene Blütenstaub, bevor sie stirbt.



NAHRUNG. Die Blumensorten im Bienenfutter-Sackerl (z.B. Dill, Mädchenauge) sind besonders reich an Pollen und Nektar!

Filme wie „More than honey“ haben es auf den Punkt gebracht: Wenn Bienen sterben, geht es auch der Umwelt an den Kragen! Denn ein Drittel der Lebensmittelproduktion und zwei Drittel der Nahrungspflanzen sind von Bestäubern abhängig. Durch Pestizide wurden in den letzten Jahrzehnten jedoch ganze Bienenvölker ausgerottet. Der Grund: Pflanzenschutzmittel machen die Bienen nicht nur träge und orientierungslos, sondern auch anfälliger für Viren und Bakterien. Weiters schränken Monokulturen die biologische Vielfalt ein: Den Bienen steht die für sie lebensnotwendige vielseitige Ernährung nicht mehr zur Verfügung. Hinzu kommt, dass durch Umweltbelastungen in den nächsten Jahren 20.000 Blütenpflanzen verschwinden werden.

Eine bunte Vielfalt an Blumen sichert also das Überleben der Bienen. Deswegen plant Greenpeace jetzt die größte Blumenwiese Österreichs – und WOMAN hilft!

WERDEN SIE BIENSCHÜTZERIN! Mit nur einem der 50 000 Greenpeace Samen-Säckchen können Sie den Bienen 3 qm Wiese zurückgeben! Egal ob Sie den Inhalt im Garten oder auf dem Balkon aussäen. Schreiben Sie einfach eine SMS samt Namen & Adresse an **0664 660 30 30*** und die Samen werden Ihnen ab dem 22.4. *kostenlos* zugesandt. Damit unterstützen Sie außerdem die Petition zum Schutz der Bienen und erhalten ein Paket mit Tipps für einen pestizidfreien Garten! Mehr Infos gibt's auf bienenschutz.at.

IHRE BLUMEN IN WOMAN.

Wenn Sie Ihr Fleckchen Grün gerne im WOMAN sehen wollen, schicken Sie uns ein Foto Ihrer Blumenwiese an bienen@woman.at!



GRATIS!

Bestellen Sie jetzt Ihren Greenpeace Blumensamen per SMS

Helfen Sie den Bienen!

KOSTENLOSE SAMEN SACKERL.

Greenpeace plant die größte Blumenwiese Österreichs! Mit WOMAN können Sie dazu beitragen.

* Die Samen werden ab dem 22.4. versandt. Mit dem Absenden der SMS stimmen Sie zu, dass Greenpeace Sie kontaktieren darf. Sie können die Zustimmung jederzeit widerrufen. Die Kosten für die SMS richten sich nach den Tarifen des Netzbetreibers.



FLEISSIG. Die Biene trägt den gesammelten Pollen in den so genannten Körbchen an den Hinterbeinen.

Heilung durch die Bienen

BEI ASTHMA, RHEUMATISCHEN BESCHWERDEN ODER TINNITUS.

1 _ BIENENLUFT. Rund 60.000 Bienen wohnen in einem Stock. Tausende winzige Flügel wirbeln unablässig, sättigen den Stock mit hochwertigen Stoffen und erwärmen die Luft auf 36°C, die Körpertemperatur des Menschen. Ein Schlauch wird an den Bienenstock angeschlossen, so kann man über eine Atemmaske diese Luft inhalieren. Bei Asthma, Bronchitis, Pollen- und Hausstaubmilbenallergie, Migräne oder Sinusitis gibt es sehr gute Erfolge. 20-24 Bienenluft-Inhalationen zu je 30 Minuten innerhalb von drei Wochen zeigen die beste Wirkung. Nach der Therapie ist bessere Sauerstoffsättigung im Blut und Linderung der Beschwerden nachweisbar. Pro Sitzung € 25,-, *apis-z.at*.

2 _ BIENENGIFT. Dieser Wirkstoff, der auch in der Homöopathie sehr erfolgreich eingesetzt wird, wirkt therapeutisch bei rheumatischen Erkrankungen, Arthritis und auch Multipler Sklerose. Auch bei Borreliose, Gürtelrose, chronisch entzündlichen Erkrankungen, die üblicherweise mit Kortison behandelt werden, gibt es sehr gute Erfolge. Das Gift wird entweder durch den natürlichen Stich oder mittels einer Spritze verabreicht, wenn es in aufbereiteter Form als Injektionslösung zur Verfügung steht. In vielen Ländern gibt es Bienengiftsalben. Die apitherapeutische Anwendung darf nur nach erfolgtem Allergietest und unter ärztlicher Betreuung erfolgen (*apitherapie.at*).

2 _ BIENENWACHS. Es ist mit Propolis angereichert und hat deshalb stark heilende Wirkung. Ein Kaugummi daraus hilft z.B. bei Entzündungen im Mund und Rachenraum. Aus Wachstüchern werden Ohrenkerzen hergestellt, die den lymphatischen Ring rund ums Ohr anregen. Das hilft bei nervösem Tinnitus und entspannt.

FOTOS: TATIANA WESENAUER, UTE KLAPHAKE/GREENPEACE



WOMAN OSTERFREUDE

So köstlich schmeckt Ostern ...



„Jimmy“, der Schoko-Osterhase aus feinsten Java-Vollmilch-Schokolade, ist nach wie vor „in Beziehung mit“ seiner Osterhasen-Dame „Kimy“!

Gemeinsam bringen sie die Herzen aller Schoko-Gourmets zum Schmelzen ...

je 170 g

Handgefertigte Präsent-Eier – eine weitere, exquisite Spezialität aus der Heindl-Osterwerkstatt!

Erhältlich in unterschiedlichen Größen & Farben – prall gefüllt mit kleinen, zart-cremigen Confiterie-Ostereiern; wahlweise mit und ohne Alkohol.



Diese und viele weitere Oster-Spezialitäten finden Sie in allen Heindl-Filialen – wie immer stets produktionsfrisch aus eigener Erzeugung.

Weitere Infos und Details unter www.heindl.co.at

WERBUNG