

INHALTSVERZEICHNIS

Manuka-Honig im Einsatz für Ihre Gesundheit 6

Eine besondere Pflanze für einen außergewöhnlichen Honig 12

Manuka-Honig in aller Munde und in aller Wunde... 18

Anwendungen mit Verstand und Gefühl21

Klotzen statt kleckern25

Innerlich – Manuka-Honig in aller Munde..... 26

Mundhöhle28

Nase und Nasennebenhöhlen30

Inhalation35

Rachen und Atemwege.....37

Speiseröhre.....39

Magen und... 41

...Darm44

Innere Organe46

Leber46

Nieren, Blase, Prostata.....48

Äußerlich – Manuka-Honig in aller Wunde 50

Unsere Haut.....52

Wunden.....53

Wie wirkt der Honig auf der Wunde?54

Verbrennungen	59
Entzündliche Hauterkrankungen	61
Lippenherpes	64
Augenentzündungen.....	65
Pilzinfektionen	66
Manuka-Honig kann auch Tieren helfen.....	68
Manukaöl.....	70

Exkurs | Manukapioniere in Deutschland..... 72

Zum schnellen Nachschlagen:

Anwendungen von A bis Z..... 78

Rezepte mit Manuka-Honig..... 104

Manuka-Rezepte für Ihre Gesundheit	106
--	-----

Zu guter Letzt..... 118

Manuka-Honig – mit Sicherheit eine gute Wahl...	118
---	-----

Fazit	123
-------------	-----

Register..... 124

Adressen 128