



Heilen mit **MANUKA HONIG**



Wie Sie mit dem neuseeländischen
Naturprodukt Ihre Gesundheit stärken
und nie mehr krank werden



MARTIN WEBER

Heilen mit Manuka Honig

Wie Sie mit dem neuseeländi-
schen Naturprodukt Ihre
Gesundheit stärken und nie
mehr krank werden



Martin Weber

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch	1
Basiswissen Honig	4
<i>Honiggewinnung</i>	6
<i>Zusammensetzung und Inhaltsstoffe</i>	8
<i>Eigenschaften</i>	11
<i>Geschichtliche und medizinische Bedeutung seit Jahrtausenden</i>	16
Manuka Honig	23
<i>Was ist Manuka Honig und woher kommt er?</i>	24
<i>Was macht den Manuka Honig einzigartig?</i>	27
<i>Lagerung und Haltbarkeit</i>	32
<i>Medihoney der künstliche Manuka Honig</i>	34
<i>Natürliches Heilmittel für Ihre Gesundheit:</i>	
<i>Anwendung</i>	38
<i>Weiterführende Tipps</i>	53
<i>Weitere Manuka Honig Produkte</i>	57
Ersatz von Antibiotikum	64

Das erwartet Sie in diesem Buch

Honig war eines der ersten Süßungsmittel in der menschlichen Geschichte und ist somit schon sehr lange ein Teil unserer Ernährung. Hätten Sie gedacht, dass Honig bereits in der Steinzeit ein wichtiger Bestandteil der Nahrung war? In einer Höhle in La Aranas in Spanien befindet sich eine Malerei aus dem Jahre 7000 v. Chr., auf der eine Honig sammelnde Frau zu erkennen ist. Somit spielt Honig eine Jahrtausende alte Rolle im Rahmen der Ernährung der Menschheit und war zudem ein

wichtiger Bestandteil im Rahmen von medizinischen Heilungsprozessen. Und obwohl der Honig eine so immense Rolle spielt und gespielt hat, weiß der Großteil der Menschen nur, wie er schmeckt – süß.

Um genau diesen Umstand zu ändern, beschäftigen wir uns im vorliegenden Buch erst einmal mit dem Basiswissen zum Thema Honig: Was ist Honig? Wie wird er gewonnen? Aus was besteht Honig eigentlich und welche Inhaltsstoffe sind für den Menschen wichtig? Anschließend wird Honig aus Sicht der Medizin betrachtet, da er nicht nur in der Antike, sondern auch heute noch zum Einsatz kommt und ein beliebtes Hausmittel ist. Unter den Unmengen an verschiedenen Honigsorten und -arten steht der Manuka Honig seit mehreren Jahren im besonderen Fokus der Wissenschaftler. Der Grund hierfür liegt in seinen einzigartigen Eigenschaften und Inhaltsstoffen, was ihn unter anderem sehr wertvoll für den medizinischen Fortschritt macht. Aber nicht nur die Medizin profitiert von Manuka Honig, sondern auch Sie und Ihre Gesundheit können aus den besonderen Eigenschaften des Honigs Nutzen ziehen. Wie das funktioniert und was Sie alles zu diesem Honig wissen müssen, erfahren Sie im nachfolgenden Kapitel



dieses Buches.

Basiswissen Honig

Was ist Honig überhaupt? Eine Frage, die sich wahrscheinlich nur die wenigsten Menschen bisher gestellt haben, aber trotzdem lohnt es sich, darüber nachzudenken. Denn allein an der Definition des goldfarbenen Honigs, laut Verordnung aus dem Jahr 2004, lässt sich erkennen, wie wertvoll Honig ist und wie wichtig die Natur in diesem Prozess ist. Demnach ist Honig „natur-süßer Stoff, der von Honigbienen erzeugt wird, indem die Bienen Nektar von Pflanzen oder an Pflanzen saugenden Insekten aufnehmen, durch Kombination mit eigenen Stoffen umwandeln, einlagern



und reifen lassen“. Auf die genaue Honiggewinnung gehen wir gleich nochmal genauer ein, aber es wird bereits ersichtlich, dass sich Honig nicht unbedingt künstlich herstellen lässt. Aus diesem Grund wurde Honig als Süßungsmittel im Rahmen der modernen Nahrungsmittelindustrie vernachlässigt und durch Alternativen ersetzt.

Trotzdem hat Honig in Deutschland eine große Bedeutung, denn pro Person liegt der Verbrauch im Jahr bei etwa einem Kilo. Diese Menge lässt sich selbstverständlich nicht ausschließlich in Deutschland produzieren, weswegen circa ein Drittel importiert werden muss. Dabei spielt Argentinien als Hauptlieferant die größte Rolle. Im Gegensatz dazu machen die neuseeländischen Honige, zu denen auch der Manuka Honig zählt, nur etwa ein Prozent der gesamten importierten Honige in Deutschland aus.

HONIGGEWINNUNG

Wie bereits erwähnt ist der Prozess der Honigproduktion bereits kompliziert und stark von der Laune der Natur abhängig. Zusätzlich dazu braucht es zur richtigen Handhabung und Pflege von Bienenvölkern spezielles Wissen, weswegen es auch Ausbildungen zum Imker/Imkerin in Deutschland gibt. Um uns ein wenig in die Arbeit des Imkers hineinversetzen zu können, schauen wir uns jetzt den Prozess von der Biene bis zum Honig an.

Am Anfang steht natürlich der Nektar, welcher ein zuckerhaltiger Saft ist, den Blütenpflanzen aus ihren Nektarien absondern. Alternativ ist ebenso der Honigtau ein geeigneter Ursprung für den eigentlichen Honig. Auch wenn es schwer zu glauben ist, aber dieser Honigtau entsteht durch die Ausscheidungen der unterschiedlichsten Insekten. Unabhängig von der Ursprungsquelle werden die Substanzen von der Biene eingesammelt, gespeichert und im Anschluss mit Blütenpollen zum Bienenstock gebracht. Dabei beginnt die „Honigzubereitung“ nicht, wie man gemeinhin glaubt, erst im Bienenstock, sondern bereits in der Biene. Im Prinzip erfolgt im Laufe der Honigproduktion eine stetig zunehmende



Eindickung der von der Biene gesammelten Flüssigkeit, welche bereits im Moment der Aufnahme beginnt. Dabei werden beispielsweise Enzyme, Säuren, Vitamine und andere Mineralstoffe hinzugefügt und im Rahmen eines Reifeprozesses verschiedene Umwandlungen durchlaufen. Sodass am Ende in den sogenannten Honigwaben der Honig als goldbraune und flüssig, zähe Masse vorliegt.

Dabei ist es ganz wichtig, dass in der folgenden Weiterverarbeitung keine weiteren Veränderungen am Honig stattfinden dürfen, da es sonst nicht mehr als Honig zählt beziehungsweise verkauft werden darf. Somit dürfen keine Zusatzstoffe hinzugefügt oder weggenommen werden, da es sich andernfalls bereits um Kunsthonig und nicht um Naturhonig handelt. Im Stock angekommen, wird die Substanz an andere Bienen weitergegeben und von denen wieder weitergegeben, wodurch die Eindickung und Hinzufügung von unterschiedlichen Inhaltsstoffen vorangetrieben wird. Abschließend wird der Honig mit einer luftundurchlässigen Wachssicht versiegelt, was für den Imker das Zeichen ist, dass der Honig geerntet werden darf. Nun liegt der Honig in den Waben vor, aber wie kommt man jetzt an den Honig

heran, wo doch mehrere tausend Bienen in diesen Stöcken hausen? Die meist genutzte Methode ist das sogenannte Schleudern der Honigwaben. Wie der Name schon sagt, wird hierbei die Wabe mit Hilfe von passenden Schleudermaschinen in Bewegung gebracht, sodass der Honig aus diesen hervortritt. Die Flüssigkeit wird anschließend gesammelt, verpackt, gelagert oder weiterverkauft. Dabei kann entweder auf die Arbeit von Imkern zurückgegriffen werden, welche unzählige Bienenvölker hegen und pflegen und so für ihre Arbeit entlohnt werden, oder auf Wildbienenstöcke, wie es traditionell bei Naturvölkern gang und gäbe ist.

ZUSAMMENSETZUNG UND INHALTSSTOFFE

Nachdem Sie bereits gelernt haben, wie Honig gewonnen wird, wollen wir uns jetzt noch anschauen, was genau im Honig eigentlich enthalten ist. Welche Stoffe im goldbraunen Honig vorliegen und vor allem auch in welchem Verhältnis. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist Honig eine wässrige, konzentrierte Zuckerlösung, welche somit auch als



Zucker zu betrachten ist. Das klingt erst mal nicht so gesundheitsfördernd, aber wie es immer so ist: Das Wichtigste steht im Kleingedruckten.

Wird Honig nämlich etwas genauer betrachtet, lässt sich erkennen, dass hierin in der Regel über 150 verschiedene Substanzen enthalten sind. Dabei bestimmen die Umwelt, der Ursprung und manchmal auch der Imker persönlich, in welchem Verhältnis diese Stoffe zueinander vorliegen. Durch diese enorme Variabilität und die vielen verschiedenen Ursprungspflanzen ist bereits zu erahnen, dass es viele verschiedene Honigsorten gibt. Diese unterscheiden sich zum Beispiel in Abhängigkeit von ihrer Gewinnung und, wie bereits angesprochen, in Abhängigkeit von ihren Inhaltsstoffen. Betrachten wir einmal im Folgenden einen durchschnittlichen Honig und seine genauen Inhaltsstoffe: An aller erster Stelle steht hier das im Honig enthaltene Wasser, welches anfangs den größten Teil des Honigs ausmacht und im Laufe des Reifungsprozesses aber stetig kleiner wird. Dafür bilden dann Fructose und Glucose als Kohlenhydrate den größten Anteil, wobei die Pflanze, aus der der Honig ursprünglich stammt, das Verhältnis der beiden maßgeblich beeinflusst.

Heilen mit MANUKA HONIG

*Wie Sie mit dem neuseeländischen
Naturprodukt Ihre Gesundheit
stärken und nie mehr krank werden*

Honig war eines der ersten Süßungsmittel in der menschlichen Geschichte und ist somit schon sehr lange ein Teil unserer Ernährung. Hätten Sie gedacht, dass Honig bereits in der Steinzeit ein wichtiger Bestandteil der Nahrung war?

Unter den Unmengen an verschiedenen Honigsorten und Arten steht der Manuka Honig seit mehreren Jahren im besonderen Fokus der Wissenschaftler. Der Grund hierfür liegt in seinen einzigartigen Eigenschaften und Inhaltsstoffen, was ihn unter anderem sehr wertvoll für den medizinischen Fortschritt macht. Aber nicht nur die Medizin profitiert von Manuka Honig, sondern auch Sie und Ihre Gesundheit können aus den besonderen Eigenschaften des Honigs Nutzen ziehen. Wie das funktioniert und was Sie alles zu diesem Honig wissen müssen, erfahren Sie im nachfolgenden Kapitel dieses Buches.

Das erwartet Sie:

- ✓ Grundlegendes Wissen über Honig
- ✓ Was ist Manuka Honig und woher kommt er?
- ✓ Anwendungsbeispiele von Manuka Honig
- ✓ Was macht den Manuka Honig so einzigartig?
- ✓ Künstliche Alternative zum Manuka Honig
- ✓ Manuka Honig beinhaltende Produkte
- ✓ Insidertipps
- ✓ und vieles mehr ...



9 783751 919678