



Apitherapie –

**Gesundheit**

aus dem

**Bienenstock**



Wenn es um die Gesundheitspflege geht, sollte auch an die Schätze der Bienen gedacht werden. Da wären die antibakterielle Propolis, die nährstoffreichen Blütenpollen, die wohltuende Bienenstockluft und nicht zu vergessen der süße Honig.



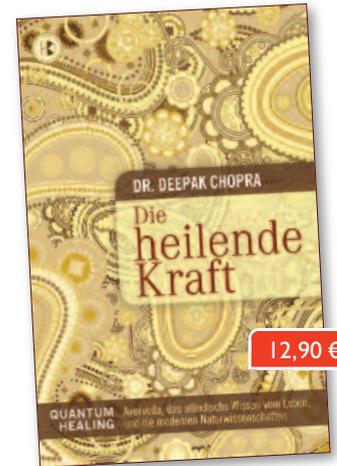
Der Begriff Apitherapie leitet sich vom lateinischen Name der westlichen Honigbiene *Apis mellifera* ab. Vermutlich bevölkern die fleißigen Insekten die Erde schon seit über 50 Millionen Jahren, d. h. die Bienen waren vor uns da. Sie sorgen durch die Bestäubung zahlreicher Blütenpflanzen für ein reichhaltiges Angebot an nahrhaften Früchten. Wissenschaftler sind sich einig, ohne die Bienen kann der Mensch auf der Erde nicht überleben. Und mal ehrlich, was wäre ein Sommer ohne das Summen der Bienen und Weihnachten ohne Lebkuchen mit Honig?

Bereits die frühen Menschen wussten, wer die Bienen achtet, wird reich beschenkt. So zeigt eine etwa 12.000 Jahre alte Höhlenmalerei bei Valencia (Spanien) einen Menschen auf „Honigjagd“. Züchten



Lebenszyklus einer Biene

Die Menschen Bienen vermutlich seit etwa 7000 Jahren v. Chr. Für die alten Ägypter spielten die Bienen und ihr Staatenleben eine besondere Rolle. Die Bienenkönigin, welche als Einzige Eier legt und für den Fortbestand des Volkes sorgt, galt als Symbol der Macht und Herrschaft. Bedeutende Pharaonen wurden u. a. mit Bienenwachs einbalsamiert, um die Körper vor der Verwesung zu schützen. Die älteste Zahnplombe der Welt besteht aus Bienenwachs. Archäologen fanden in Slowenien einen Kieferknochen aus der Jungsteinzeit. In ihm war ein Zahn verankert, der eine Bienenwachsfüllung enthielt. Demnach hatten die Menschen bereits vor 6500 Jahren Löcher in den Zähnen, wussten sich aber mit dem Baumaterial der Bienen zu helfen.



*Deepak Chopra*

## Die heilende Kraft

**Ayurveda, das altindische Wissen vom Leben und die modernen Naturwissenschaften**



Deepak Chopra verbindet in seinem Buch die Erkenntnisse der modernen Molekularbiologie und Vorstellungen der Quantenphysik, integriert sie in die Lehre des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben.

Die Natur hat den menschlichen Körper so erschaffen, dass er alle Medikamente selbst erzeugen kann, und zwar in der richtigen Dosierung und ganz ohne Nebenwirkungen. Wenn wir lernen, die uns innewohnenden selbsteheilenden Kräfte zur Entfaltung zu bringen, steht uns das wichtigste und wirkungsvollste Instrument der Heilung zur Verfügung. Dieses Buch zeigt uns den Weg.

304 Seiten, Taschenbuch  
978-3-932130-25-0

[www.DRIEDIGER.de](http://www.DRIEDIGER.de)

### Blütenpollen – bunte Supernahrung

Das Hauptgeschäft der Bienen ist das Sammeln von Blütenpollen, denn diese dienen dem gesamten Volk als Nahrung und ermöglichen den Larven in weniger als einer Woche ihr Körpergewicht um das 1500-fache zu erhöhen. Pollen stellen demnach eine Art Supernahrung dar, die es in sich hat. Es genügen bereits 30 g, um den menschlichen Bedarf an Eiweiß zu decken. Außerdem enthalten sie Mineralien, B-Vitamine und Flavonoide. Der Imker gewinnt die Pollen durch ein spezielles Gitter, das am Eingang befestigt wird. Während sich die Bienen durch die Gitteröffnungen zwängen, werden die Pollenhöschen abgestreift und fallen in ein Auffanggefäß.



Biene beim „Baden“ im Blütenstaub mit Pollenhöschen



Auch die Indianer Nordamerikas nutzten Produkte aus dem Bienenstock, wie z. B. die Propolis und Honig zur Wundbehandlung. In Europa wendeten Hildegard von Bingen, Paracelsus und Samuel Hahnemann die Schätze der Bienen bei verschiedenen Leiden an. Beispielsweise empfahl Hildegard von Bingen eine Birnen-Honig-Kur mit Bärwurz zur Reinigung und Entgiftung, wovon laut ihrer Aussage besonders Migränebetroffene profitieren sollen: „[...] das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne vertreibt [...].“

Vermutlich ist die Bienenheilkunde so alt wie die Menschheit selbst. Allerdings geriet die Tradition nach dem zweiten Weltkrieg etwas in Vergessenheit. Mittlerweile haben jedoch Imker und Naturheilkundige die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten wieder aufgegriffen und weiterentwickelt. Es scheint kaum ein Leiden zu geben, das nicht in irgendeiner Weise durch die Gaben der Bienen positiv beeinflusst werden kann.

### Propolis – natürliches Antibiotikum

Mit Propolis, auch Bienenkittharz genannt, kleiden die Bienen die Einfluglöcher, Ritzen und Spalten in ihrem Bienenstock aus und hemmen so das Wachstum eingeschleppter Pilze, Bakterien und Viren. Diese würden sonst in dem ca. 35 °C warmen, feuchten und dicht besiedeltem Stock ideale Wachstumsbedingungen vorfinden und eine existenzielle Gefahr für den gesamten Bienenstaat darstellen. Besonders das Innere der Brutwabenzellen und die Oberfläche von nicht entfernbaren Fremdkörpern werden zum Schutz vor schädlichen Einflüssen mit einem dünnen Propolisfilm überzogen. Den Grundstoff der Propolis bilden harzige Substanzen, die an Knospen oder Wunden von Bäumen gesammelt werden. Weitere Bestandteile sind Wachse, ätherische Öle und Pollenanteile. Der Imker gewinnt Propolis durch Abkratzen oder das Auflegen eines feinmaschigen Kunststoffgitters, dessen störende Zwischenräume schnell von den Bienen verkittet werden. Beim Abkühlen entsteht eine spröde, feste Masse, die dann mit Ethanol oder Wasser extrahiert werden kann.

Während die Volksheilkunde Propolis seit jeher zur Förderung der Wundheilung und Abwehrsteigerung nutzt, steht die Schulmedizin der Anwendung kritisch gegenüber. Dies liegt in der sehr variablen und komplexen Zusammensetzung begründet, die sich in Abhängigkeit von der Pflanzenart und damit der Vegetation am Sammelort ergibt. Aus diesem Grund lässt sich die Propolis nicht standardisieren und auf ein bestimmtes Wirkspektrum festlegen. Dennoch bietet sich der Einsatz von Propolis überall dort an, wo eine antimikrobielle Wirkung gefragt ist, wie etwa bei der Mundhygiene, der Behandlung infektiöser Hauterkrankungen, bei Herpes- und Atemwegsinfektionen. Daneben fördert Propolis den

Wundverschluss und die Wundheilung, hemmt Entzündungen und kurbelt die Abwehr an. Die Produkte finden sowohl äußerlich als auch innerlich Anwendung, allerdings sollte die Verträglichkeit zunächst vorsichtig ausgetestet werden.



Im menschlichen Körper wirken die Blütenpollen stoffwechselaktivierend und stärken das Immunsystem. Nach Ausschluss einer Allergie gegen Bienenprodukte kann mit der Einnahme weniger Pollenkörnchen auf nüchternen Magen begonnen werden. Zur allgemeinen Gesundheitserhaltung wird eine Steigerung auf bis zu 2 Esslöffel pro Tag empfohlen. Um die Verwertung der wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu stören, sollte so wenig wie möglich mit anderen Nahrungsmitteln gemischt werden. Eine besonders leckere und wirkungsvolle Variante ist der Verzehr von Honig, der frische Blütenpollen enthält. Manche Hersteller mischen auch noch Propolis und Gelee Royal darunter, wodurch sich die Gesundheitseffekte potenzieren. Im besonderen Maße wirken in einem solchen Produkt die Gaben der Bienen zusammen. Menschen, welche auf die Apotheke der Bienen schwören, berichten von einer nervenstärkenden, harmonisierenden und vitalisierenden Wirkung. Dafür ist u.a. das enthaltene Lecithin verantwortlich. So bewahren wir in einer stressigen Zeit eine kühlen Kopf ohne den Gemeinschaftssinn zu verlieren. Darin sind Bienen Meister. In ihrem Bienenstock summt und brummt es, alle krabbeln im emsigen Treiben übereinander, mit dem Ansinnen der Königin zu dienen und den Fortbestand der Gemeinschaft zu sichern. Es gibt eindrucksvolle Erfahrungsberichte über die ergänzende Einnahme von Blütenpollenhonig während der Krebstherapie. Die Bienennahrung

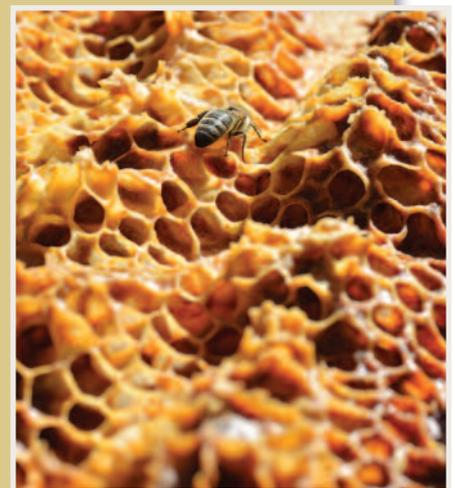


**Honig mit frischen Blütenpollen**

© Dr. Henrike Staudte

## Bienenwachs zur Schmerzlinderung

Kerzen aus Bienenwachs verströmen einen angenehmen Duft und bringen Wärme und Licht unser Haus. Die Bienen nutzen das Wachs – ein zähes, fetthaltiges Gemisch – als wärmespeicherndes Baumaterial für die Waben. Während der griechische Philosoph Aristoteles noch glaubte, dass das Wachs aus den Blüten von Blumen stammte, erkannte der deutsche Naturforscher Christian Hornborstel, dass die Bienen selbst das Wachs herstellen. Unter hohem Energieaufwand sondern die „Baubienen“ an den hinteren Bauchschuppen weißliche Wachsplättchen ab. Mit den Hinterbeinen reichen sie die Plättchen nach vorne, um sie anschließend mit Speichel zu vermischen und mit ihren Mundwerkzeugen ausgiebig durchzukneten. Aus der Masse formen die Bienen anschließend die Waben. Die gelbliche Farbe entsteht durch die Einwirkung von Pollenöl, das gelb-orange Farbstoffe (Carotinoide) enthält.



DEINE  
Gesundheit

### „Nervenshake“ mit Blütenpollen

**Zutaten:** für 1 Person  
150 ml Mandelmilch (unge-süßt)  
1 Banane  
1 TL Blütenpollenhonig  
1 TL Blütenpollen (getrocknet)

**Zubereitung:**  
Banane schälen, in Stücke brechen und in ein Püriergerät geben. 150 ml Mandelmilch auffüllen. 1 TL getrocknete Blütenpollen und 1 TL Blütenpollenhonig hinzugeben. Anschließend gründlich pürieren. Das schaumige Getränk in ein Glas füllen und frisch genießen.



DEINE  
Gesundheit

wirkt der krankheitsbedingten Auszehrung entgegen, vertreibt die körperliche Schwäche und stabilisiert das Immunsystem.

### Bienenstockluft – ein heilender Duft

Die neueste Weiterentwicklung in der Apitherapie ist die Inhalation von Bienenstockluft. Hans Musch, ein Imker aus Ochsenhausen (Oberschwaben), hat die wohltuende Wirkung am eigenen Leib erfahren und konnte damit seine Kopfschmerzen lindern. Die Bienen erzeugen durch ihr Flügelschlagen in dem warmen Bienenstock einen Luftstrom, der ätherische Öle, Flavonoide, Pollen und Harze enthält. In geringen Mengen werden diese während der Inhalation eingeatmet. Die Naturheilkunde empfiehlt die Bienenluftinhalation besonders bei Atemwegserkrankungen, wie Asthma, chronische Bronchitis, Schnupfen und Lungenerkrankungen (COPD). Doch auch bei Depressionen und Ängsten kann eine Anwendung hilfreich sein, denn wer Bienenstockluft schnuppert, atmet die Kraft und Energie einer starken Gemeinschaft ein. Die therapeutische Behandlung bei Krankheiten ist Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Doch zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens darf man auch bei Imkern den heilsamen Duft einatmen.

Dass ein Material, welches auf so natürliche Weise und mit Liebe hergestellt wurde, heilsame Kräfte entfaltet, ist nicht verwunderlich. Aufbereitetes Bienenwachs eignet sich in Verbindung mit ätherischen Ölen hervorragend zur Bereitung von Wickeln und Auflagen. Dabei fungiert das Wachs als Transportmedium, das die wohltuenden Aromaessenzen in tiefere Hautschichten einschleust. Wärmende Wachswickel sind besonders zur Entkrampfung bei Muskelverletzungen, Bauchschmerzen, Husten, aber auch bei rheumatischen Gelenkschmerzen zu empfehlen. Der Handel bietet fertige Bienenwachsauflagen an, welche bei einer Temperatur von 40° C ihre wohltuende Wirkung entfalten. Physiotherapeuten und Heilkundige nutzen diese im Rahmen





der Wärmetherapie. Durch einen gewissen Anteil an Propolis im Bienenwachs kommt eine antientzündliche Wirkung bei der Anwendung hinzu. In Verbindung mit Kräuterextrakten lässt sich aus Bienenwachs auch Kaugummi herstellen, der durch das Kauen Zahnfleischentzündungen vorbeugt.

## Honig – gesunde Nascherei

Wer Süßem nicht widerstehen kann, der tut seiner Gesundheit mit einem

Löffel gutem Honig einen Gefallen. Denn wie die anderen, bereits beschriebenen Schätze aus dem Bienenstock, entfaltet auch der Honig gesundheitsfördernde Effekte. Enthaltene Antioxidantien und Enzyme stärken die Herzgesundheit und fördern die Sehkraft. In der Volksheilkunde sind Honig-Kompressen zur Wundheilung und Desinfektion bekannt. Besonders hartnäckige Geschwüre an den Füßen sprechen positiv auf eine Behandlung mit Honig an. Wer seine Zähne und die Mundhöhle pflegt, hat durch den Verzehr von zuckerhaltigem Honig keine Karies zu befürchten.



DG

## Was ist Gelee Royal?

Die Bienen ziehen ihre Bienenkönigin mit einem speziellen Futtersaft auf, der als Gelee Royal oder Weiselfuttersaft bezeichnet wird. Während die heranwachsenden Arbeiterbienen nach dem 3. Larvenstadium nur noch mit Honig und Pollen gefüttert werden, erhält die Königinnenlarve diesen besonders reichhaltigen Saft. Dadurch wird sie größer als die anderen Bienen und ihr Leben dauert länger.

Die Gewinnung von Gelee Royal ist umstritten und setzt die Bienen einem enormen Stress aus. Man nimmt ihnen die Königin weg und installiert sogenannte Weiselzellen, spezielle Waben, in denen die Königinnenlarven heranwachsen. Sofort beginnen die Bienen mit der Produktion von Gelee Royal, da sie wissen – ohne Königin stirbt das ganze Bienenvolk.



Verantwortungsbewusste Imker wenden daher diese Praktik überhaupt nicht oder nur gelegentlich an.



Bienen mit Bienenkönigin bei der Eiablage