

Annette Schröder

Gesundes aus Honig, Pollen, Propolis

Leseprobe

[Gesundes aus Honig, Pollen, Propolis](#)

von [Annette Schröder](#)

Herausgeber: Éditions Encre



<http://www.narayana-verlag.de/b15814>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Alles aus dem Bienenkorb

- 8 RUND UM DIE BIENE
- 13 BIENENPRODUKTE IM ÜBERBLICK
- 17 HONIG – SÜSSES OHNE SÜNDE
- 29 GELÉE ROYALE – DAS BESTE FÜR DIE KÖNIGIN
- 31 POLLEN – FÜR DIE KLEINSTEN NUR VOM FEINSTEN
- 33 BIENENWACHS – DAS DUFTENDE LICHT
- 34 PROPOLIS – EINE SCHÜTZENDE BARRIERE
- 35 BIENENGIFT – WEHRHAFT UND WIRKSAM

Schönheit und Pflege

- 38 BIENENPRODUKTE IN DER KÖRPERPFLEGE
- 39 PFLEGENDE SALBEN
- 43 FEINE CREMES
- 49 NATURSHAMPOOS
- 52 SANFTE DUSCHGELE
- 55 DUFTENDE SEIFEN
- 59 WOHLTUENDE BÄDER
- 61 INTENSIVPFLEGE FÜR HAUT UND HAAR
- 64 WÄSSERCHEN FÜR ALLE FÄLLE

Haus- und Heilmittel

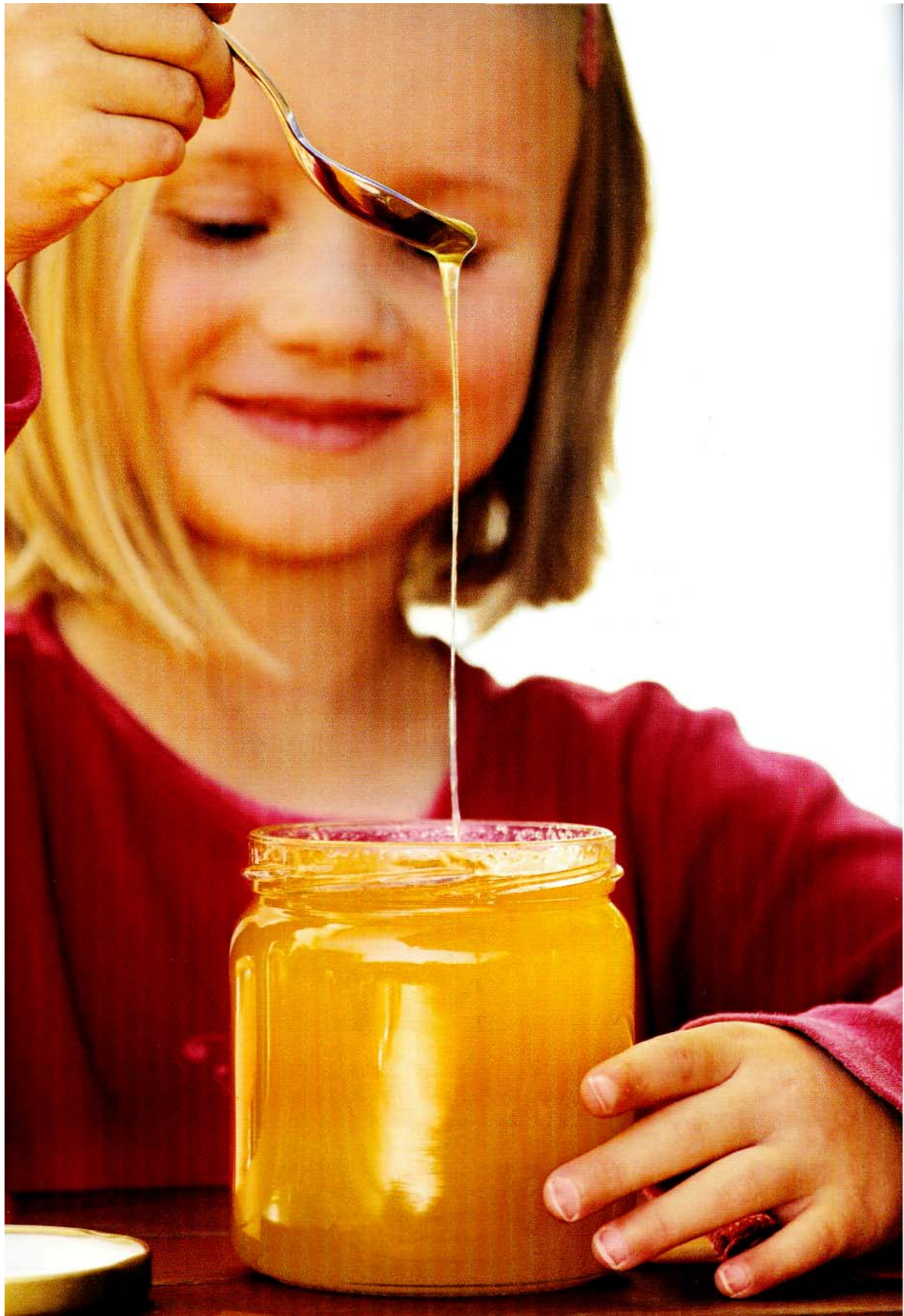
- 70 STARK BEI ERKÄLTUNGEN
- 73 FÜR EINE GESUNDE HAUT
- 76 BEI SONSTIGEN PROBLEMCHEN

Kulinarisches

- 80 GESCHMACKLICHE VIELFALT
- 81 HERZHAFTE SPEISEN
- 95 SÜSSE VERFÜHRUNGEN
- 103 RAFFINIERTER GETRÄNKE

SERVICE

- 108 KLEINES BIENENGLOSSAR
- 112 KOSMETISCHE ZUTATEN VON A BIS Z
- 132 SCHNELL NACHGESCHLAGEN
- 137 QUELLEN UND ADRESSEN



Leseprobe von A. Schröder, „Gesundes aus Honig, Pollen, Propolis“
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Es gibt zwei Arten von Bienenprodukten:

- Die einen produziert die Biene direkt in ihren Drüsen, wie zum Beispiel Bienenwachs, Bienengift und Gelee Royale.
- Bei den anderen werden Rohstoffe aus der Natur gesammelt und von der Biene mit Hilfe von Drüsensekreten veredelt. Dazu zählen Propolis und Honig.

Bienenprodukt	Entstehung	Nutzen für den Menschen
Honig	Nektar und Honigtau werden in der Honigblase gesammelt und mit bieneneigenen Enzymen versehen. Honig dient als Nahrungsreserve für den Winter.	Honig ist seit jeher ein beliebtes und gesundes Süßungsmittel und kann bei vielerlei Beschwerden als Haus- und Heilmittel eingesetzt werden.
Wachs	Die Bienen schwitzen das Wachs in ihren Wachsdrüsen und kneten anschließend Sekrete aus den Mandibeldrüsen, Blütenpollen und Propolis unter. Wachs dient als Baumaterial für Waben.	Wachs wird in der Kosmetik-, Pharma- und Lebensmittelindustrie in Salben, Cremes und als Trennungsmittel verwendet.
Gelée Royale	Die Bienen produzieren in ihren Futtersaftdrüsen das Gelée Royale. Es dient als Nahrung zur Aufzucht der Brut und als ständige Nahrung für die Königin.	Seine reichhaltigen Inhaltsstoffe wirken aufbauend und vitalisierend.
Blütenpollen	Die Bienen sammeln Pollen von den Blüten und kneten Nektar und Bienenenzyme unter. Blütenpollen dient der Aufzucht der älteren Brut und als Nahrung für die Ammenbienen, damit diese ausreichend Futtersäfte bilden können.	Blütenpollen enthalten viele Flavonoide, die sehr gesundheitsfördernd sind. Die Einnahme von Blütenpollen kann bei Pollenallergien mildernd wirken.
Propolis	Es entsteht aus gesammelten Pflanzenharzen, die die Bienen mit Wachs und Blütenpollen mischen. Ritzen und Spalten werden zum Schutz vor Kälte und Nässe damit abgedichtet. Propolis ist das natürliche Antibiotikum der Bienen.	Propolis hat eine antibiotische und schmerzstillende Wirkung, die bei Wunden und Erkältungskrankheiten lindernd wirkt.
Bienengift	Es wird in den Giftdrüsen am Hinterleib gebildet und in der Giftblase gesammelt. Es dient der Verteidigung des Volks und des Wintervorrats.	Bienengift wirkt heilend bei Gelenk- und rheumatischen Beschwerden.

WIRKUNG MEDIZINISCH ERWIESEN Bienenprodukte können bei einigen Erkrankungen gute Dienste leisten und werden in der Volksheilkunde zur Behandlung vieler Beschwerden eingesetzt. Neue Forschungsergebnisse bestätigen nochmals die Wirksamkeit von Bienenprodukten, die bereits unsere Vorfahren auch ohne wissenschaftliche Studien kannten und zu schätzen wussten.

Besonders der Umstand, dass Bienenprodukte bei Mikroorganismen *keine Resistenzen* ausbilden (so wie viele Antibiotika), rechtfertigt ihren jahrhundertelangen, erfolgreichen Einsatz. Viele Wissenschaftler hoffen darauf, mit Bienenprodukten wirksame Mittel gegen multiresistente Krankheitserreger, die

Honig - eine gesunde Leckerei für Kinder ab einem Jahr.

r(e)

HONIG PUR

bei trockenen oder entzündeten Hautstellen Menge je nach Bedarf

kristallisierter Blütenhonig

SO GEHT'S

- Honig dick auf die betroffenen Hautstellen auftragen.
- Einen Verband auflegen (an den Händen verwenden Sie am besten Baumwollhandschuhe).
- Honigkompressen mehrere Stunden, am besten über Nacht einwirken lassen.

**KNOBLAUCH-HONIG-**

TINKTUR BEI PILZBEFALL gegen Pilzbefall von Haut und Schleimhäuten für etwa 250 ml

5 Knoblauchzehen
250 ml heißes Wasser
2 EL Honig

SO GEHT'S

- Knoblauchzehen schälen und pressen.
- Heißes Wasser darauf gießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Abseihen.
- Honig zum Sud geben und gut mischen.

**HONIG-PROPOUS-**
SALBE

für geschmeidige Haut für etwa 200 g

100 g Olivenöl
20 g Sheabutter
18 g Bienenwachs
2 g Vitamin E-Acetat
14 Tropfen Aromaöl (z. B. Mischung aus Eukalyptus, Fichtennadel, Thymian, Rosmarin, Melisse)
20 g Honig
20 ml alkoholische Propolistinktur

So GEHT'S

- Olivenöl, Sheabutter und Bienenwachs im Wasserbad schmelzen (60-70 °C).
- Vitamin E-Acetat und Aromaöl unterrühren.
- Honig und Propolistinktur sehr gut miteinander mischen.
- Mischung dann sehr gründlich in die Basissalbe einarbeiten, sobald diese anfängt zu erstarren.
- Abfüllen und erkalten lassen.

MEIN TIPP:

Die Salbe bleibt durch die Zugabe der Honig-Propolismischung etwas weicher. Wenn Sie sie fester wollen, erhöhen Sie den Bienenwachsanteil der Basissalbe um 2-4 g.

HONIG AUF DER HAUT

Honig hat eine sehr beruhigende und regenerierende Wirkung auf die Haut. Der Honig wird zum Teil auch von der Haut aufgenommen. Dadurch wird sie geschmeidig und heilt sehr gut ab.

Müsli und Joghurt



Knusper-Müsli mit Joghurt und Honig

KNUSPER-MÜSLI

*knackig in Joghurt und Milch
für 4 Portionen*

2 EL Butter 2 EL Honig 2 EL
brauner Zucker 1 Päckchen
Vanillezucker 200 g
Haferflocken, blütenzart

ZUBEREITUNG

- Die Butter mit dem Honig,
dem Zucker und dem Va-
nillezucker in einem Topf
erwärmen.

Haferflocken zugeben und
alles gut vermischen. Auf
ein mit Backpapier aus-
gelegtes Backblech strei-
chen und etwa 30 Minuten
bei 120-140 °C rösten.
Zwischendurch mit einer
Gabel wenden. Abkühlen
lassen und nach dem
Erkalten etwas ausein-
anderzupfen.



Honig- FRUCHT-JOGHURT
*einfach und preiswert
für 4 Personen*

500 g Naturjoghurt 400 g
Früchte oder Beeren nach
Geschmack 2-3 EL Honig

ZUBEREITUNG

- Früchte und Beeren
waschen, putzen und in
mundgerechte Stücke zer-
teilen.
- Mit Honig süßen und unter
den Naturjoghurt rühren.

EINFACH UND LECKER

Ein sehr einfaches aber köstliches Dessert ist Joghurt mit Honig. Dazu 1 Becher Naturjoghurt und 1-2 TL flüssigen Honig leicht verrühren und der Gaumenschmaus ist fertig.



Annette Schröder

Gesundes
aus **Honig**
Pollen
Propolis

Annette Schröder

[Gesundes aus Honig, Pollen, Propolis](#)

Selbst gemachte Heilmittel, Kosmetik und
süße Versuchungen

144 Seiten, geb.
erschienen 2012



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de