Große Serie

DER LEBENSMITTEL-DOC

DIE HEILENDE KRAFT VON OBST, GEMÜSE UND KRÄUTERN

HONIG bekämpft Sommergrippe

Er schenkt erholsamen Schlaf, beruhigt gereizte Schleimhäute und stärkt das Immunsystem. Vor Kurzem fand man sogar Hinweise darauf, dass eine Honigsorte resistente Krankheitserreger abtötet

BIENENGOLD
Honig duldet kein bakterielles Wachstum, hemmt Erkältungsviren. Die Zitrone unterstützt mit Vitamin C, Ingwer mit Scharfstoffen und Holunder durch die Schweißbildung die Immunabwehr

Gehen Sie noch zum Arzt? Oder nehmen Sie auch schon Manuka-Honig? Seit Dresdner Wissenschaftler vor acht Jahren im Blütennektar des neuseeländischen Teebaums einen stark antibakteriellen Wirkstoff nachgewiesen haben, ist die Hausapotheke aus dem Bienenstock sprichwörtlich wieder „in aller Munde" – gerade, wenn es im Hals juckt oder kratzt.

Keimtötend. Um die Gesundheit im engen Bienenstock nicht zu gefährden, „duldet" Honig nämlich kein bakterielles Wachstum. Seine breit keimtötende Wirkung beruht auf einem Mix aus Hemmstoffen. Bis heute sind diese Inhibine wenig erforscht. Einzig beim Manuka-Honig gelang es, sie zu entschlüsseln: Er verfügt über eine hohe Konzentration an Methylglyoxal (MGO), das fremden Eindringlingen das Fürchten lehrt.

Stark. „Aktiver" Manuka-Honig (ab einer Konzentration von 100 Milligramm MGO) bekämpft nicht nur die Streptokokken einer Angina, sondern auch resistente Stämme des Staphylokokkus aureus (MRSA), des gefürchteten Krankenhauskeims!

Studie. Auch für Diabetiker ist die süße Versuchung geeignet. Denn die Frucht- und Mehrfachzucker lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als die weiße Variante. Davon profitieren ebenso alle, die mit den Pfunden zu kämpfen haben. Bei einem österreichischen Forschungsprojekt nahm fast jeder Zweite bis zu fünf Kilo Hüftspeck ab, nachdem er zwei Monate täglich zwei Esslöffel Honig zu sich genommen hatte – ohne weitere Diäten!

Acetylcholin senkt den Puls, schützt das Herz

Beruhigend. Traditionell bewährtes Einsatzgebiet des Honigs in einem Glas warmer, aber nicht zu heißer Milch (wegen der empfindlichen Inhaltsstoffe im Naturprodukt) ist Schlaflosigkeit. Zu den beruhigenden Milch-Tryptophanen steuert das Bienengold Acetylcholin bei. Diese Stickstoffverbindung senkt den Puls und erweitert die Gefäße, sodass auch der Blutdruck abfällt. Neben einer wohligen Nachtruhe wird das Herz geschützt.

Schmerzlindernd. Erstaunlich auch die Wirkung des Bienenprodukts bei Kopfschmerzen. Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Konsum Zahl und Intensität der Attacken fast halbieren kann. Ursache ist vermutlich eine Drosselung der Schmerzbotenstoffe im Gehirn.

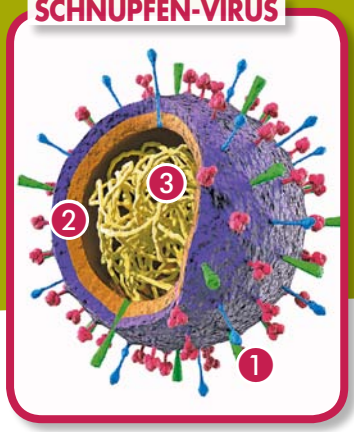
HOLUNDER

INGWER

ZITRONE

Fotos: doc stock, flashlight/A. Berger, jump Fotoagentur, fotolia, MIG, PR (2); Illustration: action press/imagebroker

SCHNUPFEN-VIRUS



Rhinoviren lösen lästige Erkältungen aus. Die winzigen Erreger bestehen aus Bioantennen ❶, Zellwand ❷ und Zellkern ❸

Immunstärkend. Berühmt ist der abwehrfördernde Effekt bei Sommergrippe. Hier werden Husten, Schnupfen, Heiserkeit zwar „nur" von normalen Schnupfen-Viren (s. Grafik) ausgelöst. Doch auch antiviral macht sich der süße Wabensaft dank seiner Enzyme nützlich – super gerade in Kombination mit Zitrone und Ingwer oder im Holundertee.

Ingwer. Seine ätherischen Öle und Scharfstoffe, sogenannte Gingerole und Shogaole, heizen den Körper von innen auf. Sie regen die Durchblutung an. Dadurch haben es Krankheitserreger schwerer, sich in den Schleimhäuten festzusetzen.

Holunder. Seine Blüten dienen in der Volksmedizin als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungen. Dazu abends die Blüten in heißem Wasser zehn Minuten ziehen lassen, trinken.

Zitrone. Hier stärkt das Vitamin C das Immunsystem. Doch Obacht: Wer Zitronensaft (gilt auch für Honig und Ingwer) mit heißem Wasser aufgießt, zerstört die Vitalstoffe. Besser körperwarm genießen.

EXPERTEN-TIPP: was der Heilpraktiker rät

Gemein: Während draußen alle anderen die Sonne genießen, müssen immer mehr Menschen mit Fieber, Husten und Schnupfen das Bett hüten. „Doch Ursache der Sommergrippe ist meist nicht – wie im Winter – ein echtes Grippe-Virus, sondern zum Glück ein harmloser Schnupfenerreger", weiß Heilpraktiker Andreas Wolany. „Das Problem: Gerade das klimagekühlte Leben fördert den Infekt. Denn je höher die Temperaturen, umso kürzer die Überlebenszeit der Viren!"

SELBSTHILFE

Fast jede Erkältung wird durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen – vor allem durchs Anhusten und Anniesen. Schützen Sie andere, indem Sie die Ellenbeuge vors Gesicht halten. Ansteckungsgefahr besteht auch beim Händeschütteln. Waschen Sie Ihre Hände häufig, gerade, nachdem Sie einen Einkaufswagen geschoben haben oder an den Kühlschrank gegangen sind. Die Erreger sitzen an den Griffen.

MEDIKAMENTE

Zur Selbstbehandlung hat sich die homöopathische Kombination aus den Urtinkturen Sturmhut („Aconitum"), Zaunrübe („Bryonia"), Wasserdost („Eupatorium"), Gelber Jasmin („Gelsemium") und Ampfer („Rumex") bewährt (z. B. in Katimun/Apotheke). Fünfmal täglich jeweils zehn Tropfen nehmen.

THERAPIE

Äußerlich wird das Immunsystem durch eine Wärmelampe mit ultraviolettem, Infrarot- und sichtbarem Licht aktiviert. Infos: **www.wolany-online.de**

IMMUN-EXPERTE

Heilpraktiker Andreas Wolany (48) hat eine eigene Praxis in Essen. Sein Schwerpunkt ist die rationale Alternativ-Medizin

NAHRUNGS-Steckbrief

Bereits vor über 4000 Jahren beschrieben ägyptische Gelehrte, wie sie ihre Kinder mit Honig nährten und heilten. Und Hippokrates, der berühmte griechische Arzt der Antike, setzte das flüssige Gold ein, um Fieber zu senken und offene Wunden zu schließen.

WAS IST DRIN?

Je nach Blütenquelle enthält Honig etwa 180 Begleitstoffe, wie antibakteriell wirkende Inhibine. Daneben ist er reich an Mineralstoffen (Magnesium) und Eiweißen. Hauptrolle spielt der Fruchtzucker.

GEGENANZEIGEN

Kein Honig für Babys unter einem Jahr. Der Darm ist noch nicht bereit dafür.

Wann zum ARZT?

Normalerweise bewältigt der Körper kleinere Infekte von selbst. Eine verlängerte Genesungszeit und häufige Rückfälle deuten allerdings auf eine Schwäche des körpereigenen Immunsystems hin.

NOTFALL

Klettert Ihr Fieber über 39 Grad oder leiden Sie unter chronischen Erkrankungen, wie Herzschwäche oder Diabetes, sollten Sie den Arzt konsultieren. Gleiches gilt, wenn Kinder (Foto), Schwangere und ältere Menschen über längere Zeit Beschwerden haben.

WARNHINWEISE

Plötzliche Ohrenschmerzen, grünlicher Auswurf und belegte Mandeln.

NÄCHSTE WOCHE:

Rote Bete stärkt die Muskulatur

FÜR ALLE DURCHFÄLLE*

Perenterol®. Wirkt zuverlässig und natürlich.

- *Bei akutem Durchfall und zur Vorbeugung (z. B. bei Reisen)
- Entgiftet und regeneriert den Darm
- Stabilisiert die Darmflora
- Für Erwachsene und Kinder schon ab 2 Jahren

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus Saccharomyces cerevisiae Hansen CBS 5926 (Synonym: Saccharomyces boulardii). Anwendungsgebiete: Bei/zur bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Aloe. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedication. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: November 2012. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhloweg 37, 58638 Iserlohn. www.perenterol.de