

LEICHT GEMACHT: Heilen mit Honig

Gold wert

Honig ist viel mehr als nur ein leckerer Brotaufstrich. Das flüssige Gold ist in der Medizin ein wahrer Alleskönner. Hier kommen fünf Gründe, warum ein Gläschen Honig in der Stallapotheke nicht fehlen darf.

TEXT: KIRSTEN AHRLING

Nicht nur in heißer Milch, im Tee oder auf dem Frühstückstost ist Honig goldrichtig – in der Medizin läuft die süße Masse so manchem Arzneimittel den Rang ab. Wie Studien beweisen, wirkt Honig mit seinen desinfizierenden und antibakteriellen Eigenschaften sogar besser als Antibiotika gegen Multiresistente Keime (MRSA). Und auch im Pferdestall ist Honig Gold wert.

1. Honig heilt Wunden

„Der Zucker im Honig entzieht der Wunde Wasser und nimmt den Bakterien die Lebensgrundlage“, erklärt Tierärztin Dr. Ina Gösmeier den Effekt des Honigs als Wundheiler. „Hinzu kommen die entzündungshemmenden Flavonoide, die auch Bakterien und Viren bekämpfen.“ Doch das ist noch längst nicht alles: „Die Bienen versetzen den Honig mit ihrem körpereigenen Stoff Glucose Oxidase, der wiederum den im Honig enthaltenen Zucker in antibakteriell wirkendes Wasserstoffperoxid umwandelt“, erklärt die Tierärztin. Eine wenige Millimeter dicke Schicht Honig auf einer Wunde lässt sie schneller heilen und schützt vor Entzündungen. Ein Verband verhindert, dass Insekten angelockt werden.

2. Honig gegen Husten

Bei einer Erkältung und Husten ist Honig wohltuend und wirksam. „Ein bis zwei Esslöffel Honig unter warmes Mash gerührt schmecken dem Pferd nicht nur gut,

sondern kämpfen auch gegen die Erkältungsviren. Außerdem wirkt Honig beruhigend auf die entzündeten oberen Atemwege“, sagt Dr. Ina Gösmeier, die sich auf die Traditionelle Chinesische Veterinärmedizin spezialisiert hat. Auch nach der Erkältung, wenn die Atemwege noch gereizt sind, verschaffe Honig dem Pferd wohlthuende Linderung.

3. Honig wirkt entzündungshemmend

Honig reduziert Schmerzen und Schwellungen. Das ist jedoch nur bei entzündeten Wunden oder Atemwegen der Fall. „Bei einer Sehnenscheidenentzündung beispielsweise wirkt Honig nicht, wenn man das Bein damit einreibt“, macht Dr. Gösmeier die Grenzen der Therapie deutlich. Bei Zahnfleischentzündungen ist Honig wiederum äußerst wirksam.

4. Honig fördert die Verdauung

Honig regeneriert den Magen-Darm-Trakt, fördert die Verdauung und kommt auch bei der Behandlung von Magengeschwüren zum Einsatz. Um Ihrem Pferd etwas Gutes zu tun, genügt schon eine vierwöchige Honig-Kur. Dr. Gösmeier klärt über das Verhältnis auf: „Täglich ein Esslöffel Honig im Müsli ist völlig ausreichend.“

5. Honig gegen Pilz

Mit seinen antibakteriellen Eigenschaften hat Honig sich auch bei der Behandlung von Pilzinfektionen bewährt. Um die hartnäckigen Erreger loszuwerden, mischen Sie zu gleichen Teilen Honig, Olivenöl und Bienenwachs und cremen betroffene Hautstellen damit ein.



► **Für die Wundheilung** medizinischen Honig verwenden, der ist durch Bestrahlung keimfrei und die Wirkung der Inhaltsstoffe ist sicher. Medizinischen Honig oder Honigsalben gibt es in der Apotheke.

► **Supermarkt-Honig** ist nicht nur häufig keimbelastet, sondern wird auch zu stark erhitzt, was die entzündungshemmenden Bestandteile abtötet. Für die Behandlung von Husten oder einer Erkältung also kalt geschleuderten Honig vom Imker besorgen.

► **Bei Erkältungen** ist weniger mehr. „Man sollte den Honig nicht mit Kräutern oder Knoblauch mischen“, rät Dr. Gösmeier. „Manche Stoffe, die alleine wirksam sind, haben in Verbindung mit anderen Stoffen eine völlig andere oder auch gar keine Wirkung mehr. Der Honig allein ist unglaublich wertvoll.“

► **Dass Honig** die Wirkung von Giftstoffen mindert, ist nicht bestätigt und laut Dr. Gösmeier auch der falsche Weg bei einer akuten Vergiftung: „Ein Pferd mit Vergiftungserscheinungen gehört sofort in eine Klinik.“