

1000 TITEL

Natürliche Gesundheit mit

# Propolis & Co.

Propolis, Honig, Pollen und Gelée Royale

Produkte aus dem Bienenstock für Körper und Seele



Gerd L. Lächler

BRUNNEN  
VERLAG



# Auszüge aus dem Buch:

Natürliche Gesundheit mit Propolis & Co.

Autor: Gerd L.Lächler

Propolis, Honig, Pollen und Gelée Royale

Produkte aus dem Bienenstock für Körper und Seele.

## Inhalt:

### **Heilkräfte aus dem Bienenstock**

#### **Propolis – natürliches Antibiotikum**

S 15

Infektionsschutz aus dem Bienenstock

S 15

Das Kittharz hat es in sich

S 17

Heilmittel Propolis

S 20

#### **Honig als Medizin**

S 23

Wie Honig entsteht

S 23

Inhaltsstoffe des Bienenhonigs

S 25

Honigsorten und Qualität

S 27

Special Honig oder Zucker?

S 32

#### **Pollen – wertvoller Energiespender**

S 35

Energiequelle aus Blütenstaub

S 35

Was Pollen alles zu bieten hat

S 36

Qualität und Anwendung

S 38

Pollen und Allergien

S 39

#### **Gelée royale – Speise der Königin**

S 41

Muttermilch für den Bienennachwuchs

S 41

Was ist drin im Saft für die Königin

S 41

Vielseitige therapeutische Wirkungen

S 43

Gelée royale als natürliche Medizin

S 45

#### **Heilen mit der Bienenapotheke**

S 47

Empfehlungen zur Apitherapie

S 47

Alltagsbeschwerden selbst behandeln

S 49

Bienenprodukte für die Schönheit

S 96

#### **Heilkräfte aus dem Bienenstock**

S 5

Die Apitherapie (von lat. Apis = Biene) gilt als ein anerkanntes und erprobtes Heilverfahren in fast allen Kulturen. Man versteht darunter Heilanwendungen mit Produkten aus dem Bienenstock. Solche Bienenprodukte sind Propolis, Honig, Pollen, Gelée royale, Bienenwachs und Bienengift. In diesem Ratgeber werden die bewährtesten Anwendungen aus der Bienenapotheke vorgestellt und ihre Wirkungsweise erklärt. Natürlich sind die Produkte aus dem Bienenstock keine Wundermittel, aber ihre positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden ist vielen noch unbekannt oder wird weit unterschätzt. Die Bienenapotheke ist bei vielen Alltagsbeschwerden eine natürliche und unbedenkliche Alternative zu chemischen Arzneimitteln mit ihren oft schädlichen Nebenwirkungen.

## **Propolis – natürliches Antibiotikum**

S 15

Das Bienenkittharz Propolis gehört zu den wirksamsten natürlichen Antibiotika. Propolis hat sowohl eine antibakterielle als auch eine antivirale Wirkung; und im Gegensatz zu künstlichen Antibiotika wie Penizillin können Bakterien und Viren keine Resistenz gegen Propolis entwickeln. Zudem besitzt Propolis pilzabtörende Eigenschaften und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Deshalb kann Propolis auch zu Krankheitsvorbeugung empfohlen werden.

Schon in der Antike hatte Propolis einen guten Ruf. Schriften über Volksheilkunde aus der ganzen Welt zeigen, dass seit dem Beginn der überlieferten Geschichte Harze bei der Wundheilung und zur Bekämpfung von Entzündungen oder Infektionen eine wichtige Rolle spielten. Der römische Historiker Plinius (23-79 n.Chr.) beschreibt in seinem berühmten Werk über die Naturgeschichte (Naturalis historia) die medizinische Verwendung von Propolis im Altertum.

## **Honig als Medizin**

S 23

Honig ist eines der ältesten Nahrungs- und Heilmittel der Menschheit. Noch bevor die Menschen Milch und Brot in ihren Speiseplan aufnahmen, kannten und schätzten sie bereits die süße, aromatische Bienenspeise.

S 26

Honig enthält geringe Mengen des Hormons Azetylcholin. Dieser Transmitterstoff wirkt gefäßerweiternd und blutdrucksenkend auf den Organismus. Außerdem regt Azetylcholin die Darmtätigkeit an.

## **Pollen – wertvoller Energiespender**

S 35

Das Wort „Pollen“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet – wörtlich übersetzt – Mehlstaub. Es heißt übrigens „der“ Pollen (Einzahl) und nicht wie viele vielleicht vermuten – „die“ Pollen (Mehrzahl).

Blütenpollen als Nahrungs- oder Naturheilmittel ist in Deutschland ein relativ neues Phänomen. Erst gegen Ende der sechziger Jahre wurde der Pollen auch hier langsam bekannt, nachdem in Amerika und in den osteuropäischen Ländern Pollen schon seit dem Ende des Zeiten Weltkriegs geerntet wurde. Nun begannen auch die Imker im deutschsprachigen Raum mit dem Sammeln. Der Pollen ist heute wegen seiner hochwertigen Inhaltsstoffe ein gefragtes Nahrungs- und Heilmittel, das seinen festen Platz in der Bienenapotheke besitzt.

## **Gelée royale – Speise der Königin**

S 41

Muttermilch für den Bienennachwuchs ...

Was ist drin im Saft für die Königin?

Vielseitige therapeutische Wirkungen ...

Anregung und Wirkung auf die Seele ...

Gelée royale als natürliche Medizin ..

## **Heilen mit der Bienenapotheke**

S 47

Die Apitherapie ist bei vielen Alltagsbeschwerden und Erkrankungen eine natürliche und unbedenkliche Alternative zu den chemischen Arzneimitteln, die oft schädliche Nebenwirkungen haben. Von Allergien über Kopfschmerzen bis hin zu Zahnschmerzen gibt es kaum eine Beschwerde, bei der Sie die Bienenapotheke nicht als unterstützende oder alleinige alternative Behandlungsform anwenden können. Die unangenehmen Begleiterscheinungen der Beschwerden werden dabei meist spürbar gelindert und oft gänzlich beseitigt

In diesem Buch werden bewährte Anwendungen und Rezepte aus der Bienenapotheke vorgestellt und anschaulich erklärt.

Gerade bei Alltagsbeschwerden oder auch bei chronischen Erkrankungen können die sanften Bienenheilmittel auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen helfen oder andere Behandlungsformen sinnvoll ergänzen.

### **Was sagt die Apitherapie zu:**

Abszesse, Furunkel, Allergien, Appetitlosigkeit, Arthritis, Asthma, niedriger Blutdruck, Bluthochdruck, Bronchitis, Depressive Verstimmungen, Durchblutungsstörungen, Ekzeme, Erkältungen, Halsschmerzen, Hämorrhoidalbeschwerden, Herpes, Hexenschuss, Ischiasbeschwerden, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Migräne, Müdigkeit und Abgespanntheit. Muskelkater und Prellungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Nervosität, Neurodermitis, Rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schuppenflechte, Sonnenbrand und Verbrennungen, Verstopfung, Warzen, Wechseljahrsbeschwerden, Wetterfühligkeit und Zahnschmerzen.

Wie die Biene zu den ältesten Nutztieren der Menschheit gehört, so gehören Propolis und Honig zu den ältesten Nahrungs- und Heilmitteln. Nachweislich setzten schon Mediziner des Altertums Honig als Heilmittel gegen eine Vielzahl von Krankheiten ein. Bienenprodukte sind eine natürliche Alternative zu chemischen Präparaten: einfach anzuwenden, sanft und ohne Nebenwirkungen.

**Alles Wissenswerte über die heilenden Inhaltsstoffe der Bienenprodukte**

**Genauere Anleitungen zur Herstellung der verschiedenen Rezepte**

**Die besten Anwendungen bei Erkrankungen von A bis Z**

**Die Bienenkur – für Leistungskraft, starke Nerven und ein stabiles Immunsystem**