

Die heilende Wirkung des Honigs

Und dein Herr lehrte die Biene: "Baue dir Wohnungen in den Bergen, in den Bäumen und in dem, was sie (dafür) erbauen. Dann iss von allen Früchten und ziehe leichthin auf den Wegen deines Herren." Aus ihren Leibern kommt ein Trank von unterschiedlicher Farbe, der eine Arznei für die Menschen ist. Darin ist wahrlich ein Zeichen für Menschen, die nachdenken. (Sure 16:68, 69 - an-Nahl)

Wie in den obigen Versen betont wird, ist der Honig ein "Heilmittel" für die Menschen. Heutzutage bilden in wissenschaftlich fortentwickelten Ländern Bienenprodukte und die Bienenzucht einen selbständigen Forschungszweig. Andere nützliche Eigenschaften des Honigs können wir wie folgt beschreiben:

Leichte Verdaulichkeit: Da die Zuckermoleküle im Honig sich in eine andere Art von Zucker (von Fruktose zur Glukose) umwandeln können, wird Honig trotz seines hohen Säuregehalts sogar von empfindlichsten Mägen leicht verdaut. Dies hilft gleichzeitig, dass Nieren und Gedärme besser funktionieren.

Schnelle Diffusion; eine schnelle Energiequelle: Wenn Honig mit lauwarmem Wasser vermischt wird, diffundiert er in 7 Minuten ins Blut. Dort erleichtert er mit seinen freien Zuckermolekülen die Funktion des Gehirns. Der Honig ist eine natürliche Mischung der einfachen Zucker wie Fruktose und Glukose. Entsprechend den jüngsten Forschungen ist diese besondere Mischung der Zuckerarten das wirkungsvollste Mittel gegen Müdigkeit und es erhöht die athletische Leistungsfähigkeit.

Unterstützende Wirkung für die Blutbildung: Der Honig deckt einen wichtigen Teil des Energiebedarfs, den der Körper für die Blutbildung benötigt. Außerdem hilft er bei der Reinigung des Blutes. Er hat auch eine fördernde, regulierende Wirkung auf dem Blutkreislauf. Auch ist er ein wichtiger Schutz gegen Arteriosklerose.

Antibakterielle Eigenschaften: Antibakterielle Faktoren verhindern, dass Bakterien sich vermehren. Die antibakterielle Eigenschaft des Honigs wird als "inhibitorischer Effekt" bezeichnet. Es gibt viele Gründe, die den Honig antibakteriell machen. Dazu gehört der hohe Zuckergehalt, der die Wassermenge begrenzt, die die Mikroorganismen brauchen, um zu wachsen, der hohe Säuregehalt (niedriger pH-Wert) und der Stoff, der den Bakterien den Stickstoff raubt, den sie für ihr Wachstum brauchen. Die Antioxidantien im Honig und das Vorhandensein von Hydrogen-Peroxyd verhindern, dass Bakterien sich vermehren können.

Der Honig ist ein Antioxidans: Jeder, der ein gesundes Leben führen will, sollte Antioxidantien nehmen. Antioxidantien sind Stoffe, die schädliche Nebenprodukte des normalen Stoffwechsels in den Zellen reinigen. Es sind Elemente, die zerstörerische chemische Reaktionen verlangsamen, die das Verderben von Nahrung und zahlreiche chronische Krankheiten verursachen. Experten glauben, dass Nahrungsmittel, die reich an Antioxidantien sind, Herzkrankheiten und Krankheiten wie Krebs verhindern können. Im Honig befinden sich starke Antioxidantien: Pinocembrin, Pinobanksin, Chrisin und Galangin. Pinocembrin ist ein Antioxidans, das nur im Honig vorkommt.⁷¹

Vitamin- und Minerallager: Honig enthält neben den Zuckern wie Fruktose und Glukose auch Mineralien wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Natriumchlorid, Schwefel, Eisen und Phosphor. Im Honig befinden sich die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und C. Außerdem enthält Honig Kupfer, Jod, Eisen und ein wenig Zink.

Der Honig wird für die Wundheilung benutzt:

- Wenn Honig zur Wundheilung verwendet wird, beschleunigt seine Eigenschaft, die Feuchtigkeit aus der Luft zu absorbieren, die Heilung und verhindert Narben. Honig beschleunigt die Entwicklung der epithelialen Zellen, die die neue Haut bilden und die Oberfläche der Wunde bedecken.
- Honig fördert den Heilungsprozess des Gewebes, damit es wieder wachsen kann. Er fördert das Wachstum der Fibroblasten, die das Bindegewebe in den tieferen Schichten der Haut ersetzen, indem er die Entstehung neuer Kapillargefäße beschleunigt und er beschleunigt die Herstellung der kollagenen Fasern, die die Wirkung der Heilung verstärken.

- Honig hat eine entzündungshemmende Wirkung, die die Schwellung um eine Wunde vermindert. Dies fördert den Blutkreislauf, und auf diese Weise wird der Heilungsprozess beschleunigt und die Schmerzen lassen nach.
- Außerdem bildet Honig wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften einen wirkungsvollen Schutz gegen Infektionen. Gleichzeitig bekämpft er vorhandene Infektionen. Honig ist sogar gegen die Resistenz von Bakterien gegen Antibiotika wirksam. Im Gegensatz zu Antiseptika und Antibiotika verursacht er keine Nebenwirkungen.⁷²

Honig ist eine Nahrung, die gleichzeitig ein wichtiges Heilmittel für die Menschen ist. Dies ist auch eines der Wunder des Quran, den Allah, der Allmächtige, hinabgesandt hat. In der Abbildung ist die Untersuchung des Nährwertes des Honigs zu sehen

Nährwerte	Durchschnittliche Menge in einer Portion	Durchschnittliche Menge in 100 gr
Wasser	3.6 gr	17.1 gr
Gasamte Kohlehydrate	17.3 gr	82.4 gr
Fruktose	8.1 gr	38.5 gr
Glukose	6.5 gr	31.0 gr
Maltose	1.5 gr	7.2 gr
Saccharose	0.3 gr	1.5 gr
Nahrungsinhalt		
Gesamtzahl Kalorien (Kilokalorie)	64	304
Kalorien (Kilokalorie)(als Fett)	0	0
Gesamtanteil an Fett	0	0
Gesättigtes Fett	0	0
Cholesterol	0	0
Natrium	0.6 mg	2.85 mg
Gesamtanteil Kohlehydrate	17 gr	81 gr
Zucker	16 gr	76 gr
Diätpflanzenfaser	0	0
Protein	0.15 mg	0.7 mg
Vitamine		
B1 (Tiamin)	0.002 mg	0.01 mg
B2 (Riboflavin)	0.06 mg	0.3 mg
Nikotinsäure	0.06 mg	0.3 mg
Pantothensäure	0.05 mg	0.25 mg
B6 vitamin	0.005 mg	0.02 mg
Folsäure (folate)	0.002 mg	0.01 mg
C vitamin	0.1 mg	0.5 mg

Mineralien

Kalzium

	1.0 mg	4.8 mg
Eisen	0.05 mg	0.25 mg
Zink	0.03 mg	0.15 mg
Kalium	11.0 mg	50.0 mg
Phosphor	1.0 mg	5.0 mg
Magnesium	0.4 mg	2.0 mg
Selen	0.002 mg	0.01 mg
Kupfer	0.01 mg	0.05 mg
Chrom	0.005 mg	0.02 mg
Mangan	0.03 mg	0.15 mg
ASH	0.04 mg	0.2 gr

Auf dem ersten Weltkongress für Wundheilung, der vom 10. bis zum 13. September 2000 in Melbourne abgehalten wurde, wurde Einverständnis darüber erzielt, dass Honig zur Heilung infizierter Wunden sehr hilfreich ist. Während des Kongresses wurden Kommentare wie dieser abgegeben:

"Viele antibakterielle Substanzen sind wirkungslos in der Wundheilung wegen der Resistenz der Bakterien gegen Antibiotika. Dies ist ein großes Problem der Medizin. Viele natürliche Stoffe sind ähnlich unwirksam in der Wundheilung. Honig jedoch ist ganz anders, er wird seit 4000 Jahren für die Heilung von verletztem Gewebe benutzt. Im Honig gibt es sehr starke anti-bakterielle Aktivitäten; aus diesem Grund ist er bei der Eindämmung von Infektionen und der Prävention vor Infektion sehr wirksam." 73

71) http://www.nutritionfarm.com/health_news/1998/antioxidants4.htm; Journal of Apicultural Research, 1998, 37:221-225; http://www.sciencenews.org/sn_arc98/9_12_98/Bob1.htm

72) <http://www.sdearthtimes.com/et0100/et0100s17.html>

73) http://www.draperbee.com/info/honey_news.htm

<https://www.harunyahya.info/de/artikel/die-heilende-wirkung-des-honigs>