

# Mit Honig gesund bleiben und wieder gesund werden

## Apfelessig-Honig-Trunk

Dieser Trunk vitalisiert, entsäuert, wirkt keimmindernd im Darm, anregend auf Stoffwechsel und Immunsystem und reinigend in den Blutgefäßen. Er geht zurück auf den amerikanischen Arzt Dr. Jarvis, der ihn 1958 in seinem Buch „5 x 20 Jahre leben. Ein Ratgeber für alle, die bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben wollen“ veröffentlichte.

### Zubereitung und Anwendung:

1-2 TL Honig in einem Glas in etwas warmem Wasser lösen, 1-2 TL naturtrüben Apfelessig dazugeben, mit warmem Wasser oder Mineralwasser auffüllen, je nach Bedarf bis zu 3 x täglich vor dem Essen trinken.



## Oxymel (Sauerhonig)

<https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/ratgeber/kraeuter-oxymel-heilen-rezept-sauerhonig-monika-engelmann-100.html#:~:text=Grundrezept%20f%C3%BCr%20Oxymel,Essl%C3%B6ffel%20Sauerhonig%20geben%20und%20ver%3%BChren>

### Wirkungen von Oxymel

- Stärkung von Immun-, Nerven-, Verdauungs- und Herz-Kreislauf-System
- Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Nährstoffen

### Zutaten:

- 300 g Honig
- 100 g naturtrüber Apfelessig (Bio)
- 20 g od. 2 gehäufte EL Kräuter nach Wahl
- 1 Prise Natursalz

### Utensilien:

- 1 steriles Schraubglas (à 400ml)
- 1 Sieb
- 1 sterile Flasche oder Schraubglas (à 400ml)

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in das Glas geben und gut vermengen. Glas fest verschließen und 1 – 3 Wochen (je nach Kraut) an einem dunklen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln.

2. Danach die Kräuter abseihen, das Oxymel in eine saubere Flasche füllen, im Kühlschrank aufbewahren.

**Wahl der Kräuter:** Je nach Geschmack, Verfügbarkeit und gewünschter Wirkung. Die Wirkstoffe in den Kräutern werden durch Essig und Honig extrahiert

Lavendel: entspannend, schlaffördernd

Kamille: entspannend, krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell

Thymian: Husten, Entzündungen im Mund und Rachen, Menstruationsbeschwerden, Blasenentzündung

Salbei: Entzündungen im Mund und Rachen, Magen-Darm-Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, übermäßiges Schwitzen während der Wechseljahre

Rosmarin, Schafgarbe, Löwenzahn, Pfefferminze: verdauungsfördernd

Holunderblüten: abwehrstärkend und schweißtreibend

Hagebutten: entzündungshemmend, immunstärkend, zellschützend (Stiele entfernen, Früchte leicht einstechen)

Ingwerwurzel + Zitronensaft: Immunbooster, bei Erkältung, Verdauungsbeschwerden

**Anwendung:** Jeden Tag einen EL pur zu sich nehmen oder 1 EL zum Salatdressing geben. Für ein erfrischendes Sport-Getränk etwa 1 EL Oxymel in 150 mL Wasser geben.



## Hustensirup mit Honig und schwarzem Rettich

Die antibakterielle und antivirale Wirkung des Honigs sowie der entzündungshemmende Effekt des Rettichs lindern Erkältungsbeschwerden und Husten.

### Zutaten:

1 schwarzer Rettich, flüssiger Honig

### Utensilien:

Scharfes Messer, scharfkantiger Löffel, Schneidebrett, Stricknadel

### Zubereitung und Anwendung:

- Oben am Rettich eine Scheibe abschneiden, den Rest der Knolle mit dem Löffel aushöhlen. Dabei sollte ein 1cm breiter äußerer Rand stehen bleiben.
- In den Rettichboden mit der Stricknadel ein kleines Loch (circa 2-3 mm breit) stechen.
- Die herausgeholtten Rettichstücke klein schneiden und mit der gleichen Menge Honig mischen.
- Möglichst viel dieser Füllung wieder in den ausgehöhlten Rettich geben.
- Den anfangs abgeschnittenen „Deckel“ wieder draufsetzen, das Ganze auf das Glas gesetzt stehen lassen.
- Mit der Zeit kommen aus dem Loch Tropfen heraus. Im Lauf von Stunden sammeln sich ca. 100 mL Hustensirup im Glas. In einer sterilen Flasche im Kühlschrank hält er 1-2 Tage.
- Es sollte mehrmals am Tag ein Esslöffel davon zu sich genommen werden, bis die Erkältungssymptome sich bessern.



## Honig zur Wundbehandlung

<https://sportsandmedicine.com/de/2020/12/honig-foerdert-die-wundheilung/>



### Wundheilung: Honig fördert die Wundheilung.

Honig wirkt antibakteriell, abschwellend, entzündungshemmend, entzieht Gifte und Wasser aus der Wunde, Malodeur von chronischen Wunden verschwindet. Sogar multiresistente Keime wie MRSA werden abgetötet. Für die Anwendung auf Wunden sollte nicht irgendein Honig zum Einsatz kommen. Herkömmlicher Honig enthält zwar keine Bakterien, allerdings können Bakterien-Sporen enthalten sein. Diese können schwere Infektionen wie z.B. Wundstarrkrampf oder Gasbrand verursachen. Daher sollte auf Wunden nur **medizinischer Honig** zum Einsatz

kommen. Dieser ist durch Bestrahlung sterilisiert und enthält keine Bakterien oder Sporen mehr

### Pickel:

- Abends mit einem unbenutzten Wattestäbchen oder einem Kosmetikspatel wenig Honig auf die Pickel geben. Honig einwirken lassen (mind. (15 Minuten). Vor dem Ins-Bett-gehen den Honig mit lauwarmen Wasser abspülen.
- Gesichtsmaske mit Honig und Quark

<https://reformhaus-bacher.de/blog/naturkosmetik/honig-gegen-pickel/>

### Zahnfleischentzündung:

- Einen Löffel Honig langsam im Mund zergehen lassen, etwas abwarten - danach Zähne putzen!

## Honig für die Schönheit

### Gegen spröde, rissige Lippen:

- Honig mehrmals täglich direkt auf die Lippen tupfen, 10 min einwirken lassen oder
- Lippenbalsam:  
1 TL Eucerin oder Vaseline im Wasserbad schmelzen, nach dem Abkühlen ½ TL Honig unterrühren. Balsam in einem kleinen Gläschen oder Tiegel aufbewahren.

### KLEOPATRA-Bad für schöne, weiche Haut:

- ½ - 1 L Milch, 2 EL – 1 Tasse Honig im warmen Badewasser lösen

**Warum gut?** Honig und Milch ergänzen sich in ihren Pflegeeigenschaften. Die Anwendung geht auf die ägyptische Königin Kleopatra (69 v.Chr. -12 n.Chr.) zurück, die für ihre Schönheit berühmt war und angeblich in Eselsmilch und Honig badete.

# Pfefferkuchen mit Honig

## Gesunder Genuss für alle Sinne

### Zutaten für Pfefferkuchen:

200 g	Flüssiger Honig
200 g	Zucker
½ TL	Salz
2 TL	Gemahlener Zimt*
2 TL	Gemahlene Nelken*
1 TL	Gemahlener Ingwer*
1 TL	Gemahlener Kardamom*
250 g	Kalte Butter
750 g	Dinkel- bzw. Weizenmehl
1	Ei
9 g	Backpulver
3 EL	H <sub>2</sub> O



### Zubereitung:

- Honig, Zucker und Gewürze in einem Topf unter Rühren erhitzen bis sich der Zucker gelöst hat.
- Hitze reduzieren und die Mischung für etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Butter hinzufügen und rühren bis sich eine glatte Masse ergibt.
- Alles auf Raumtemperatur herunterkühlen lassen.
- Nun die Hälfte des Mehls, das Ei und 3 Esslöffel Wasser hinzufügen.
- Backpulver mit dem restlichen Mehl vermengen, zu der Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
- Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag Teig ausrollen, Motive ausstechen und die Pfefferkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad etwa 5 bis 10 Minuten goldbraun backen.

#### Tipp:

- Die Pfefferkuchen lassen sich gut mit einer Eiweißglasur verzieren.
- Wenn man in die Plätzchen ein Loch sticht (mittels Edelstahl-Trinkhalm), kann man sie auch als Baumbehang verwenden.

#### Eiweißglasur:

- 1 Teil Eiweiß
- 5 Teile Puderzucker (gesiebt)
- etwas Zitronensaft
- Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine leicht schaumig schlagen
- nach und nach Puderzucker zugeben, ca. 10 min langsam rühren
- Konsistenz mit etwas Zitronensaft und/oder Wasser anpassen (fester für Linien, flüssiger zum Füllen von Flächen)

\* Die Gewürze Ingwer, Kardamom, Nelken und Zimt verleihen den Pfefferkuchen ein leicht scharfes und würziges Aroma. Darüber hinaus sind sie dank ihrer antiseptischen, entzündungshemmenden, wärmenden und verdauungsfördernden Wirkungen gut für unsere Gesundheit.

*Viel Freude beim Backen, Dekorieren und Genießen!*

# QUARTIERSBÜRO



## Singen Nord

Vortrag am 20. November 2025 um 16:30 Uhr

### So gesund ist Honig – Die heilende Kraft des Honigs nutzen

Tipps und Rezepte von  
Dr. Gabriele Glaser-Wuttke  
Diplom-Biologin



*Ubi apis, ibi salus*

*Gaius Plinius Secundus Maior (23 – 79 n. Chr.)*

**Wo Bienen sind, da ist Gesundheit**