

Detlef Mix

*Die Heilkraft des*  
**Honigs**

Natürlich wirksam

Rezepte

Anwendungen von A bis Z

# Inhalt

Einführung	11		
Wissenswertes rund um den Honig	12		
Gelee Royale	12		
Pro	pol	is	15
Pollen	17		
Bienenwachs	22		
Bienengift	24		
Honig	27		
Die verschiedenen Honigsorten; ganz spezielle Phytopharmaka	36		
Akazienhonig	38		
Alpenrosenhonig	39		
Apfelblütenhonig	39		
Bergblütenhonig	41		
Blütenhonig	42		
Buchweizenhonig	43		
Eukalyptushonig	44		
Fenchelhonig	45		
Heidehonig	46		
Kastanienhonig	48		

Kleehonig	48
Lavendelhonig	52
Lindenblütenhonig	52
Löwenzahnhonig	55
Melissenhonig	57
Obstblütenhonig	57
Orangenblütenhonig	58
Pinienhonig	60
Rapshonig	60
Rosmarinhonig	62
Salbeihonig	65
Sonnenblumenhonig	65
Tannenhonig	67
Thymianhonig	68
Waldblütenhonig	68
Waldhonig	70
Weißdornhonig	71
Manukahonig — ein Breitbandprobiotikum	72
Honig in der Klinik	78
Forschungen in Neuseeland	78
Kampf gegen Hospitalkeime in Großbritannien	84
Wundheilung bei Krebspatienten in Deutschland	89

Die Honig-Hausapotheke - Anwendungen im Alltag	95
<b>Alter</b>	<b>96</b>
• <i>Methusalem-Kompott</i> • <b>Propolistinktur</b> • <i>Pollen-Ginseng-Jugendelixier</i>	
<b>Atemwege</b>	<b>100</b>
Asthma	<b>100</b>
• <i>Honiggel isländisch</i> • <i>Honig-Putten-Mix</i> • <i>Gelee Royale</i>	
<b>Husten</b>	<b>104</b>
• <i>Honig pur</i> • <i>Honig-Essig-Wasser</i> • <i>Zwiebelsirup, Variante 1</i> • <i>Zwiebelsirup, Variante 2</i> • <i>Zwiebel-Meerrettich-Sirup</i> • <i>Honig-Meerrettich-Mix</i> * <i>Rettichsirup</i> • <i>Spitzwegerichsirup</i> • <i>Fenchel-Honig-Milch</i> • <i>Thymian-Knoblauch-Tee</i>	
Schnupfen	<b>112</b>
• <i>Honigpur</i> • <i>Honig-Dampfbad</i> • <i>Kauwachs</i> • <i>Zitronen-Honig-Wasser</i>	
<b>Augen</b>	<b>116</b>
<b>Gerstenkorn</b>	<b>117</b>
• <i>Augen trost- Pads</i>	
Grauer Star (Katarakt)	119
Müde Augen	120
• <b>Honig pur</b>	
Bewegungsapparat	121
Rheuma und Co.	<b>121</b>
• <i>Honigumschlag</i> • <i>Beinwell-Honig-Auflage</i> • <i>Meersalz-Honig-Bad</i> • <i>Waldhonigpur</i>	

Harnwege	126
Blasenentzündung	126
• <i>Propolistinktur</i> • <i>Honig pur</i> • <i>Zinnkraut-Sitzbad</i> • <i>Ananas-Honig</i> • <i>Cranberry-Honig</i>	
Nierenleiden	130
• <i>Honigivasser</i> • <i>Nieren-Teekur</i> * <i>Bärentraubenblätter-Tee</i> • <i>Met (Honigwein)</i>	
Haut	136
Akne	136
• <i>Honigemulsion</i> • <i>Honig-Leinsamen-Maske</i> • <i>Honig-Mandelkleie-Maske</i> • <i>Honigtonic</i> • <i>Aknecreme</i> • <i>Honig-Lebertran-Salbe</i> • <i>Propolissalbe</i>	
Ekzem, auch atopisches (Neurodermitis)	141
• <i>Molkekurpackung</i>	
Psoriasis (Schuppenflechte)	143
Verbrennungen	143
• <i>Erste-Hilfe-Anwendung mit Honig</i>	
Wunden	145
Herz und Kreislauf	147
Blutdruck	147
• <i>Gelee Royale pur</i>	
Durchblutung	148
• <i>Knoblauch-Honig-Sirup</i> • <i>Pollen-Honig</i>	
Herzleistung	152
• <i>Weißdorn-Tee</i> • <i>Weißdornhonig</i> • <i>Herzwein</i>	

Immunsystem	154
• <i>Abwehr-Teekur</i>	
Kopf	155
Kopfschmerzen	155
• <i>Honig pur</i> • <i>RoyalMint</i> * <i>Weitere Tipps</i>	
Leber und Galle	158
• <i>Verschiedene leberstärkende Heilmittel mit Honig</i> • <i>Honig-Leinsamen-Quark</i> * <i>Heiße Milch mit Honig</i>	
Magen und Darm	160
Durchfall	160
• <i>Salz-Honig-Wasser</i> • <i>Apfel-Honig</i>	
Gestörtes Essverhalten	164
Magenschleimhautentzündung, Magen- und Darmgeschwür	164
• <i>Pollen-Honig</i>	
Zähne und Zahnfleisch	167
Zahnfleischentzündung	167
Schlusswort	169
Anhang	170
Exklusiv aus der Bienenwelt - Interview mit Papa Drohne	171
Pressemitteilung der TU Dresden	186
Adressen	188
Der Autor	190