

Flüssiges Gold – Nutzen von Honig

الذهب السائل - فوائد العسل

[ألماني - German - Deutsch]

Emina Basic-Begagic (azizahmagazine.com)

azizahmagazine.com

Übersetzer: Eine Gruppe von Übersetzern

المترجم: مجموعة من المترجمين

1436 - 2015

IslamHouse.com

Beschreibung: Der Qur'an erwähnt über den Honig, dass er 'eine Heilung für die Menschheit' ist. Dieser Artikel erarbeitet einige der bekannten Vorteile des Honigs.

Der Nutzen des Honigs endet nicht einfach bei der Befriedigung unserer Geschmacksnerven. Die kräftigenden, heilenden Eigenschaften des Honigs wurden seit langem verwendet, um die Gesundheit zu fördern und um zu heilen. Sowohl der Heilige Qur'an als auch die Hadithe (prophetischen Überlieferungen) weisen auf Honig als Heilung von Krankheiten hin. Im Qur'an lesen wir: **„Und dein Herr hat der Biene eingegeben: „Baue dir Häuser in den Bergen und in den Bäumen und in dem, was sie errichten. ... Aus ihren Leibern kommt ein Trank, mannigfach an Farbe. Darin liegt ein Heilmittel für die Menschen. Wahrlich, hierin ist ein Zeichen für Leute, die nachdenken.“**

Dazu lesen wir in *Sahih Bukhari*, dass der Prophet, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: **„Honig ist ein Heilmittel für jede Krankheit und der Qur'an ist ein Heilmittel alle Krankheiten des Geistes, daher empfehle ich euch, beide Heilmittel, den Qur'an und den Honig.“**

Honig bietet unglaubliche antiseptische, antioxidative und das Immunsystem steigernde Eigenschaften für Körper und Gesundheit. Er bekämpft nicht nur Infektionen, unterstützt die Gewebshheilung, hilft Entzündungen zu reduzieren und wird häufig verwendet, um Probleme mit der Verdauung wie Verdauungsstörungen, Magengeschwüre und Gastroenteritis zu heilen.

Forscher auf der ganzen Welt entdecken neue und nützliche Nutzen von Honig und anderen heilenden Dingen, die im Bienenstock hergestellt werden, wie Propolis, Royal Jelly und Blütenpollen.

Wie in allen Lebensmitteln ist der Nutzen von Honig sehr stark von der Qualität abhängig. Roher Honig in seiner reinsten Form kommt direkt aus der Wabe und wird in die Honigschleuder oder Presse gebracht. Er wird weder erhitzt, noch pasteurisiert oder bearbeitet. Weil er roh ist, tendiert er dazu, fein strukturierte Kristalle auszubilden, die natürlicherweise auftreten, wenn Glucose, einer der drei Hauptzucker in Honig, spontan aus der übersättigten Honiglösung austritt. Wenn dein Roh-Honig kristallisiert, stell den Behälter einfach 15 Minuten in heißes Wasser und dies wird ihn wieder in seinen flüssigen Zustand zurückkehren lassen.

Der meiste Honig, den man heute im Supermarktregal findet, ist kein Roh-Honig, sondern kommerzieller Honig, der erhitzt und gefiltert wurde, so dass er einen weichen, angenehmeren Eindruck macht. Wenn Honig auf diese Art erhitzt und bearbeitet wurde, wird er sich lange auf dem Regal halten, aber die Vitamine und Mineralien, die dem Immunsystem des Körpers zugute kommen, werden bei diesem Prozess weitgehend zerstört. Daher ist er nicht so nahrhaft wie Roh-Honig.

Honigarten unterscheiden sich sehr in ihrer Farbe, in Konsistenz und Geschmack. Wabenhonig direkt vom Bienenstock ist die rohste und reinste Form von Honig. Seine charakteristischen sechseckigen Wachszellen, sind mit Honig gefüllt und können wie Kaugummi gekaut werden.

Flüssiger Honig ist der bekannteste und am leichtesten zu findende. Er wird aus der Wabe gepresst und gefiltert, um Partikel wie Pollenkörner, Wachs und Kristalle zu entfernen.

Cremehonig besitzt eine weiche und cremige Konsistenz. Cremehonig tropft nicht, wie es flüssiger Honig tut, und kann leicht verstrichen werden.

Die Farbe von Honig wird größtenteils von der Blüte bestimmt, aus der der Nektar stammt, den die Bienen gesammelt haben, sie wird in hell, Bernstein und dunkel unterteilt, dunklere sind medizinisch wirksamer. Im allgemeinen wurden hellere Honigsorten wie Wildblütenhonig, der von den Nektaren verschiedener Blüten gesammelt wurde, einen milderem Geschmack besitzen. Die dunkleren Sorten wie Buchweizenhonig, die von dem Nektar der Blüten des Buchweizens gesammelt wurden, haben einen robusteren und strengeren Geschmack. Ungefähr 23 Honigsorten schließen Buchweizen, Nelke, Linde, Salbei, Tüpfel und Wildblüten mit ein.

Zusätzlich zu Kohlenhydraten enthält Honig Proteine (einschließlich Enzyme) und Aminosäuren und ist reich an Vitaminen und Mineralien. Einige der Vitamine, die im Honig enthalten sind, sind B6, Thiamin, Niacin, Riboflavin, Panthotensäure und bestimmte Aminosäuren. Die Mineralien schließen Calcium, Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Phosphor, Kalium, Natrium und Zink mit ein. Während der Gehalt an Aminosäuren gering ist, ist das breite Spektrum von ungefähr 18 essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren im Honig einzigartig und variiert je nach der Blütenquelle. Polyphenole, dienen als Antioxidantien und spielen eine Rolle dabei, den Körper von freien Radikalen und reaktiven Verbindungen zu reinigen, die ernsthafte Krankheiten wie Krebs und Herzerkrankungen hervorrufen können. Es wird angenommen, dass Honig eine ähnliche Reihe von Antioxidantien enthält, wie sie in grünem Gemüse zu finden sind, wie in Brokkoli, Spinat, Äpfeln, Orangen und Erdbeeren.

Um hohe Cholesteroll-Werte zu bekämpfen, brauchst du nur Buchweizenhonig nehmen. In einer Studie von 2004 über den Einfluss von der Honigeinnahme auf den Status von Antioxidantien im Plasma menschlicher Probanden haben der Biochemiker H. Gross und seine Kollegen von der University of California, Davis, die Blutergebnisse von 25 Teilnehmern untersucht, denen 29 Tage lang vier Esslöffel Buchweizenhonig zusätzlich zu ihren Diäten gegeben wurde. In bestimmten Intervallen wurden nach dem Honigkonsum Proben von ihnen genommen, die zeigten, dass eine direkte Verbindung besteht zwischen dem Honigkonsum des Probanden und dem Level von polyphenolischen Antioxidantien in ihrem Blut. Mit seinem starken Gehalt an Mineralien, Vitaminen und Antioxidantien kann eine kleine Menge Buchweizenhonig dazu beitragen, Cholesteroll-Werte zu senken, indem der Gehalt an schützenden antioxidativen Bestandteilen im Körper angehoben werden.

Menschen mit Diabetes fragen häufig, ob sie Honig nehmen können. In seinem Buch - The Honey Revolution – Restoring the Health of Future Generations (Die Honig-Revolution – Erhalten der Gesundheit kommender Generationen), sagt Ron Fessenden MD, dass ein Esslöffel Honig fast denselben Kohlenhydratgehalt besitzt wie eine Tasse geviertelter roher Äpfel, und dass ein Diabetespatient sicher sein kann, dass der Konsum von Äpfeln einen bedeutend geringeren Blutzucker hervorruft als eine äquivalente Menge an Zucker oder andere Glukose-Reisstärken. Das Zuckergleichgewicht und die Anwesenheit zahlreicher Ko-Faktoren im Honig dienen dazu, dieses natürliche Nahrungsmittel ganz anders als den Haushaltszucker, Fruktose-Maissirup oder andere künstliche Süßstoffe zu machen.

Dr. Fessenden fährt damit fort zu sagen, dass wenn Honig regelmäßig über verschiedene Wochen oder Monate konsumiert wird, dann wird er den Blutzuckerspiegel und die Werte von glykolysiertem Hämoglobin senken. Er sagt, generell drei bis fünf Esslöffel Honig zu seiner Diät zu sich zu nehmen und auf den meisten Zucker und Fruktose-Maissirup zu verzichten, sollte Menschen mit Typ 2 Diabetes empfohlen werden.

Jahrhundertlang wurde Honig als Hausmittel für Kinder verwendet, um dabei zu helfen, einige Symptome, die mit der gewöhnlichen Erkältung in Verbindung stehen, zu erleichtern. Im Dezember 2006 haben medizinische Wissenschaftler in einer Studie vom Penn State College über Hustenblocker, die Wirkung von Honig und Dextromethorphan auf nächtlichen Husten und Schlaf, Honig mit freiverkäuflichen Arzneimitteln zur Erleichterung der Symptome von Infektionen der oberen Atemwege wie Husten bei Kindern zwischen 2 und 18 Jahren verglichen. Die Schlussfolgerung war, dass Honig eine sichere Alternative für Kinder bietet. Honig übertraf die Hustenmittel, indem er einen besseren Nachtschlaf bot und die Ernsthaftigkeit des Hustens reduzierte. Durch die Bahn haben Eltern in der Studie den Honig als bedeutend besser eingestuft als Hustenmittel oder keine Behandlung zur Linderung der Symptome des nächtlichen Hustens und der Schlafstörungen ihrer Kinder.

Die amerikanische Akademie der Kinderärzte und anderer Gesundheitsexperten für Kinder haben ihre Besorgnis über freiverkäufliche Arzneimittel, die Sicherheit dieser Hustenblocker und ob ihr Nutzen jegliche potentielle Risiken insbesondere bei Kindern unter zwei Jahren rechtfertigt, geäußert. Ian Paul MD, M.Sc., ein Kinderarzt und Professor am Penn State College of Medicine und Penn State Children's Hospital sagte: „Zusätzliche Studien sollten sicher in Betracht gezogen werden, doch wir hoffen, dass Mediziner das positive Potential von Honig als Behandlung beachten werden...“ Allerdings sollte Honig oder Honig enthaltende Produkte nicht Kindern unter einem Jahr gegeben werden.

Was die Versorgung von Wunden angeht, sagt das American Journal of Dermatology, dass Honig bei der Behandlung von Wunden und Verbrennungen äußerlich auf eine Wunde aufgetragen die Heilung genauso fördern kann, oder in vielen Fällen besser als konventionelle Salben und Auflagen. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften reduzieren Schwellungen und Schmerzen, während seine antibakteriellen Eigenschaften Infektionen vorbeugen.

Um deine Energie aufrecht zu erhalten, kannst du Honig als hervorragende leicht verwertbare Energiequelle nutzen: Honig ist eine der effektivsten Formen von Kohlenhydraten, die genau vor Anstrengungen eingenommen dein Energielevel wieder auffüllen. Die im Honig enthaltene Glukose wird vom Körper rasch absorbiert, gibt einen sofortigen Energieschub, während der Fruktose-Anteil langsamer absorbiert wird, und er liefert anhaltende Energie. Es wurde herausgefunden, dass Honig verglichen mit anderen Zuckersorten, den Blutzuckergehalt einigermaßen konstant hält, und er scheint eine Kohlenhydratquelle zu sein, die in ihren Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel relativ mild ist im Vergleich mit anderen Kohlenhydratquellen.

Honig wurde tausende von Jahre verwendet, um Hustenreiz bei Kindern zu beruhigen, den Cholesterinspiegel zu senken, für die Verdauung und um die Wundheilung zu fördern. Honig in seiner reinsten Form ist tatsächlich eine Kopf bis Fußheilung, die in den kommenden Jahren mit Sicherheit wieder an Bedeutung gewinnen wird.