

Honig hilft bei Infektionen

Honig ist schon seit Jahrtausenden ein beliebtes Haus- und Heilmittel. Mittlerweile häufen sich die Belege, dass Honig sogar wirksam Bakterien abtötet.



Fotos: Fotolia

Bereits unsere Großmütter wussten, dass uns warme Milch mit Honig gut tut, wenn wir als Kind nicht einschlafen konnten. Und auch bei Husten, wirkte der Zwiebelsaft mit Honig Wunder. Das Kratzen im Hals verschwand im Handumdrehen.

Inzwischen verbreitet sich die Meinung unter den Forschern, dass Honig vielmehr ist, als bisher angenommen. Honig hat gerade bei der schwierigen Entzündung von Nebenhöhlen eine heilende Wirkung, wie kanadische Forscher jetzt belegen konnten. Der

Infekt klingt normalerweise deshalb so schlecht ab, weil Keime auf der Schleimhaut Biofilme bilden, in denen sie für Antibiotika schwer angreifbar sind. Für Honig ist das jedoch kein Problem! Mit seiner Hilfe konnten 60 bis 70 Prozent der für Nebenhöhlenentzündungen typischen Bakterien abgetötet werden.

Honig hemmt das Wachstum von Keimen

Welche Wirkstoffe im Honig sind es aber, die das Wachstum von Keimen

hemmen? Forscher entdeckten Wasserstoffperoxid. Es entsteht permanent in kleinen Mengen aus dem im Honig enthaltenen Zucker. Der Vorteil gegenüber Wasserstoffperoxid aus der Apotheke: Da es im Honig ununterbrochen nachgebildet wird, reichen bereits geringe Mengen, um Wundbakterien zu töten. Wissenschaftler der Technischen Universität Dresden entdeckten zusätzlich, dass der Honig des neuseeländischen Teebaums besonders stark antibakteriell wirkt.

Vorsicht bei Honig aus dem Supermarkt

Honig aus dem Supermarkt darf nicht auf offene Wunden gelangen. Zwar können sich Keime im Honig nicht vermehren, dennoch als Verunreinigung vorhanden sein, so dass sich Wunden sogar verschlimmern können. Zur Behandlung eignet sich nur speziell gereinigter medizinischer Honig, etwa der in Europa als Medizinprodukt CE-zertifizierte MedihoneyTM. Als Mittel gegen Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Halsschmerzen kann man aber ohne weiteres kommerziellen Honig verwenden.

Die Irrtümer des Fastens

Ernährungsexperten warnen: Durch Fasten nimmt man in den seltensten Fällen ab.

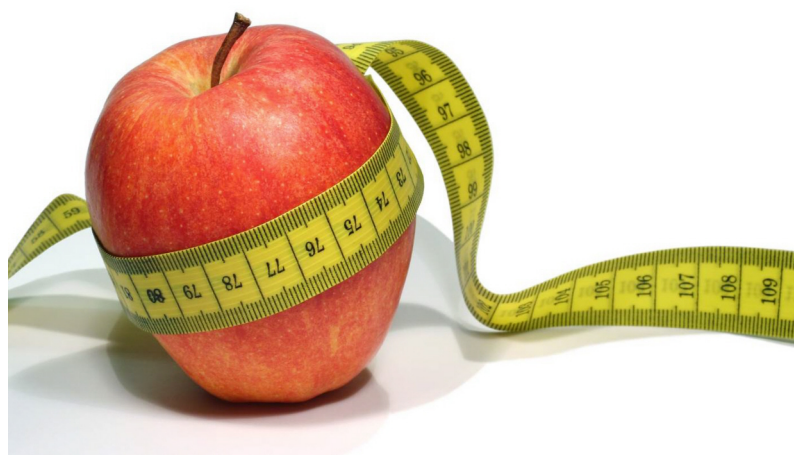
Ernährungsexperten sind sich einig: Fasten führt garantiert nicht zur Traumfigur. „Wer wirkungsvoll und gesund abnehmen möchte, muss sein Ernährungsverhalten langfristig umstellen und sich körperlich bewegen“, erklärt die Ernährungsexpertin Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Fastenzeit könnte dafür einen Impuls geben. Beim Fasten könne man jedoch nicht lernen, wie man sich ausgewogen ernährt.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist laut Restemeyer auch die Annahme, im Körper sammeln sich Schlacken oder Ablagerungen von Stoffwechselprodukten, die von Zeit zu Zeit durch eine „Entschlackungskur“ entfernt werden müssten.

Der menschliche Organismus scheidet Endprodukte des Stoffwechsels bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr über die Niere, den Darm oder auch

über die Haut aus, erklärt die Expertin. Wenn der Körper keine oder aber weniger Nahrungsenergie erhält, als er braucht, stellt er sich auf den so genannten Hungerstoffwechsel um und brennt auf Sparflamme. Der Organismus greift dann seine Energiereserven an. Und zwar nicht zuerst das Hüftgold, sondern die körpereigenen Kohlenhydratreserven in Leber und Muskeln.

Wenn zu lange gefastet wird oder wenn Kinder, Kranke und Normalgewichtige fasten, kann der Angriff auf die Energiereserven laut DGE sogar gefährlich werden, da es zu einem bedrohlichen Abbau von Muskeleiweiß kommen kann. Auch bei kurzzeitigem Fasten können Probleme auftreten: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindelgefühl und Schweißausbrüche sind als „Fasten-krisen“ bekannt. Auch Blutdruckabfall oder ein akuter Gichtanfall können Folgen des Fastens sein.



Unser Körper – ein Meisterwerk

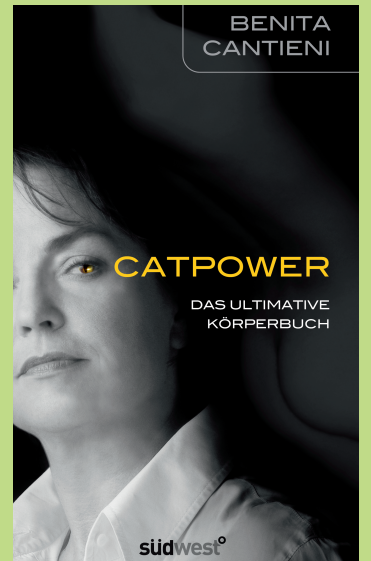
Rückenschmerzen, Kniebeschwerden, unbewegliche Hüfte, Kopfschmerzen – wer hat nicht mindestens einen dieser unangenehmen Lebensbegleiter?

Medikamente, Spritzen, Physiotherapie helfen, lindern aber meist nur für kurze Zeit. Nichts gegen die ärztliche Kunst! Gott sei Dank haben wir sie. Aber leider hilft sie uns nicht immer weiter. Und da kommt nun eine Frau, die behauptet: „Sie besitzen ein echtes Meisterwerk, Ihren Körper.“ Gequältes Lächeln: „Schönes Meisterwerk!“

Cantieni: „Sie haben wenig, sehr wenig Ahnung, wie dieses Meisterwerk behandelt werden will, damit es 100 Jahre funktioniert.“ Die Beschwerden seien zumeist hausgemacht. Sie berichtet aus eigener Erfahrung. Vor 16 Jahren fing sie aus eigener Not an – sie litt unter einer Wirbelsäulenverkrümmung mit all ihren schmerzhaften Folgen – sich mit ihrem Körper zu beschäftigen.

Benita Cantieni hat seitdem eine, wie sie es nennt, logische Anatomie erstellt, die jeder Mensch sofort umsetzen kann. Auch wenn Ärzte zum Teil skeptisch sind – Menschen, die inzwischen mit Hilfe ihrer Methode schmerzfrei sind, sich wieder unbeschwert bewegen können, zeigen, wie viel jeder selbst tun kann.

Begonnen hat die ehemalige Chefin der deutschen Vogue mit Callanetics, einer sanften Trainingsmethode, die sie nach und nach veränderte – weil sie dadurch von eigenen Schmerzen besser entlastet wurde – und zur Methode Cantienica© weiterentwickelte. In ihrem Buch „CATPOWER – Das ulti-



mative Körperbuch“ (Südwestverlag, ISBN 978-3-517-08425-2, 19,95 Euro) beschreibt sie, wie unser Körper funktioniert und was jeder tun kann, damit er leistungsfähig und gesund bleibt. Das tut sie einfach, verständlich, mit vielen Beispielen, auch Zeichnungen, und sehr viel Enthusiasmus. Ihr Haltungs- und Bewegungskonzept bringt Linderung oder Heilung von vielen Altersbeschwerden und –deformationen.

Wir verlosen zwei Bücher „CATPOWER – Das ultimative Körperbuch“ von Benita Cantieni. Senden Sie uns einfach eine Karte an:

Baumann Fachverlage
GmbH & Co. KG
Gesundheitswelt
Stichwort „Catpower“
E.-C.-Baumann-Straße 9
95326 Kulmbach

IMPRESSUM

Die KU gesundheitswelt erscheint monatlich bei Baumann Fachverlage GmbH & Co. KG, E.-C.-Baumann-Straße 5, 95326 Kulmbach, Telefon 09221 / 949-393, Fax 09221 / 949-377, verlag@baumann-fachverlage.de

Redaktion

Angelika Volk, Diana Seyfried, Marina Reif
Anschrift wie Verlag
(Telefon 09221 / 949-393)

Anzeigenleitung

Alexander Schifffauer

Anzeigen

Angela Bisani
(Telefon 09221 / 949-383)
E-mail: a.bisani@baumann-fachverlage.de

Vertrieb

Kontakt: Simone Sesselmann
(Telefon 09221 / 949-311)

Druck

BaumannDruck Kulmbach GmbH & Co. KG

Krankenhäuser und Reha-Kliniken erhalten die ku-gesundheitswelt für 0,20 € pro Exemplar + Versandkosten.

Es gilt die Anzeigen-Preisliste vom 1.3.2008

www.ku-gesundheitswelt.de

Frühlingstipps für schöne Beine

Endlich wieder kurze Hosen und Röcke tragen und sich ungeniert am Strand bewegen, das ist der Traum vieler Frauen. Störende Besenreiser und Krampfaderen sollten jetzt beim Venenspezialisten (Phlebologen) behandelt werden, dann geht der Traum für viele noch in Erfüllung.

Kranke Venen verursachen unter anderem müde, schwere, geschwollene Beine. Die Deutsche Venen-Liga gibt Tipps zur Vorbeugung:

15 Minuten laufen

Am Stück 15 Minuten täglich stramm laufen stärkt die Muskelpumpe und fördert den Rücktransport des Blutes.

Venengymnastik

Bauen Sie simple, aber effektvolle Übungen in Ihren Alltag ein. Bei langem Stehen so oft wie möglich abwechselnd in den Zehen- und den Fersestand, mindestens 10x. Beim langen Sitzen Beine möglichst

hochlegen, alternativ Füße kreisen nach rechts und links, mindestens 10x.

Bequeme Kleidung

Keine einschnürenden Gürtel tragen und auf bequemes Schuhwerk achten.

Gesunde Ernährung

Viel Flüssigkeit und ballaststoffreiche Kost fördern nicht nur ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihre Venengesundheit.

Güsse für die Beine

Kalt / warme Wechselduschen von den Füßen bis zum Oberschenkel stärken das Gewebe und die Durchblutung.

Goldene Venenregel

Beachten Sie die goldene drei L / drei S –Regel: Lieber Liegen und Laufen statt Sitzen und Stehen.