

## Honig als gesundes Auszugsmittel für Heilkräuter

Honig gehört zu den ältesten Heil- und Nahrungsmitteln des Menschen. Er ist jedoch nicht nur ein leckerer Brotbelag oder Süßungsmittel, er kann auch als Lösungsmittel für Heilpflanzen dienen. Wie Wasser, Essig, Öl oder Alkohol kann Honig verwendet werden, um heilsamen Wirkstoffe aus verschiedenen Pflanzenteilen zu lösen. Er ist aufgrund seiner kostbaren Mineralien, Vitamine und Spurenelemente sehr gesund und besonders für Kinder geeignet.

### Honig als Auszugsmittel

Der Grund, weshalb Honig gut als Auszugsmittel geeignet ist, ist sein hoher Zuckergehalt. Das Ausziehen der Inhaltsstoffe funktioniert nach dem Prinzip der Osmose. Dabei werden frische Pflanzenteile in eine Zuckerlösung oder Honig eingelegt, mit dem Ziel, dass auf osmotischen Weg der Zellsaft mit seinen Wirkstoffen aus der Zellmembran austritt und in das umgebende Lösungsmittel übergeht. Damit dieser Vorgang funktioniert, muss die Zelle allerdings lebend sein, weshalb sich nur frische Pflanzenteile eignen.

Viele von uns kennen Honig-Auszüge bereits, ohne es vielleicht zu wissen. So ist das uralte Hausmittel Zwiebelsaft, wenn mit Honig hergestellt, nichts anderes als ein Honig-Auszug.

**Tipp:** Achte beim Kauf von Honig auf regionale Herkunft von vertrauenswürdigen Imkern. Das schont nicht nur die Umwelt durch kürzere Transportwege, mit dem Kauf unterstützt du gleichzeitig die heimische Bienenpopulation. Auch minderst du das Risiko, dass Arzneimittelrückstände, Pestizide oder Pollen aus gentechnisch veränderten Pflanzen in deinem Honig enthalten sind.

### Honig-Auszug selbst herstellen

Für den Honig-Auszug werden frische Pflanzenteile benötigt, welche du am besten bei trockenem Wetter erntest. Vereinzelt nasse Blätter solltest du sorgfältig mit einem Tuch abtupfen.

### Du benötigst: ein Glas flüssigen Honig (regional und in Bio-Qualität)

- leeres Schraubglas
- Pflanzenteile deiner Wahl (siehe weiter unten)

So stellst du den Honig-Auszug her:

1. Pflanzenteile klein schneiden und in das leere Schraubglas geben.
2. Mit flüssigem Honig aufgießen, bis alles bedeckt ist.
3. Verschließen und vier bis sechs Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.
4. Abseihen und in ein dunkles Gefäß füllen.

Der fertige Honigauszug hält sich aufgrund des hohen Zuckeranteils etwa ein Jahr. Um Schimmelbildung vorzubeugen, kannst du ihn im Kühlschrank aufbewahren. Achte zusätzlich darauf, den Inhalt immer mit einem sauberen Löffel zu entnehmen.

Bei Bedarf mehrmals täglich einen Teelöffel pur im Mund zergehen lassen oder in einem Getränk deiner Wahl auflösen. Wenn du den Honig in Tee lösen möchtest, sollte dieser zuerst etwas abkühlen (auf etwa 45 Grad Celsius), damit die heilsamen Wirkstoffe des Honigs nicht zerstört werden.

### Welche Pflanzen eignen sich?

Im Prinzip eignen sich alle Pflanzenteile die frisch sind. Je nachdem gegen welche Beschwerden du einen Honig-Auszug ansetzen möchtest, kannst du zum Beispiel aus folgenden Pflanzen wählen:

**Husten:** Neben dem bewährten Zwiebel-Hustensaft, kannst du Spitzwegerichblätter, Fenchelsamen oder junge Tannen- oder Fichtenspitzen im Frühling verwenden, die den Schleim in der Lunge lösen. In den kalten Wintermonaten kannst du auch einen Hustensaft mit Winterrettich herstellen.

**Erkältung und Bronchitis:** Die Wurzel des Meerrettich wirkt desinfizierend, schleimlösend und gleichzeitig immunstärkend. Bei Reizhusten sowie Halsschmerzen hat sich Salbei bewährt. Thymian hilft ebenfalls den Schleim in der Lunge zu lösen. Knoblauch verstärkt die antibakterielle Wirkung und unterstützt ebenfalls unser Immunsystem.

W.Knopf