



*Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen, sagt eine alte
Volksweisheit, doch auch im Tierreich findet sich Hilfe.
Wenn es um Atemwegserkrankungen, hartnäckige
Infektionen der Haut oder eine allgemeine Immunschwäche
geht, sollte auch an die Schätze der Bienen gedacht werden.*

Apitherapie —



Gesundheit aus dem Bienenstock



Der Begriff Apitherapie (Bienenheilkunde) leitet sich vom lateinischen Namen der Honigbiene *Apis mellifera* ab. Sie bezeichnet die Anwendung verschiedener Bienenprodukte zur Heilung von Krankheiten. Vermutlich ist die Apitherapie so alt wie die Menschheit selbst. Die fleißigen Insekten bevölkern die Erde schon seit über 50 Millionen Jahren und sorgen durch die Bestäubung von Blüten für ein reichhaltiges Angebot an nahrhaften Früchten. Laut neuesten Forschungen könnte der Mensch ohne die Bienen gar nicht überleben. Schon frühzeitig dürften unsere Vorfahren die süße Leckerei entdeckt haben, welche sich gut bewacht im Inneren eines Bienenstocks befindet. Gleichzeitig lernten sie auch die anderen Gaben zu nutzen. Beispielsweise behandelten die Indianer Nordamerikas Wunden mit Honig und Propolis. Die alten Ägypter balsamierten damit Verstorbene ein, um sie vor der Verwesung zu schützen. In Europa wendeten Hildegard von Bingen, Paracelsus und Samuel Hahnemann ebenfalls die Bienenheilkunde zur



Imkermeister Hans Musch bei der ApiAir-Therapie.

Behandlung verschiedenster Leiden an. Allerdings geriet diese Tradition nach dem Zweiten Weltkrieg etwas in Vergessenheit. Mittlerweile haben jedoch Imker und Naturheilkundige die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten wieder aufgegriffen und weiterentwickelt.

Propolis-Schutz vor Mikroorganismen

Mit Propolis, auch Bienenkittharz genannt, kleiden die Bienen die Einfluglöcher, Ritzen und Spalten in ihrem Bienenstock aus und hemmen so das Wachstum eingeschleppter Pilze, Bakterien und

Viren. Diese würden sonst in dem ca. 35 °C warmen, feuchten und dicht besiedelten Stock ideale Wachstumsbedingungen vorfinden und eine existenzielle Gefahr für den gesamten Bienenstaat darstellen. Besonders das Innere der Brutwaben und die Oberfläche von nicht entfernbaren Fremdkörpern werden zum Schutz vor schädlichen Einflüssen mit einem dünnen Propolisfilm überzogen. Den Grundstoff der Propolis bilden harzige Substanzen, die an Knospen oder Wunden von Bäumen gesammelt werden. Weitere Bestandteile sind Wachse, ätherische Öle und Pollenanteile. Der Imker gewinnt Propolis durch Abkratzen oder



Bienen bauen Waben.

ein Auffanggefäß. Im menschlichen Körper wirken die Blütenpollen stoffwechselaktivierend und stärken das Immunsystem. Nach Ausschluss einer Allergie gegen Bienenprodukte kann mit der Einnahme weniger Pollenkörnchen auf nüchternen Magen begonnen werden. Zur allgemeinen Gesundheitserhaltung wird eine Steigerung auf bis zu 2 Esslöffel pro Tag empfohlen. Müsli, Smoothies, Apfelmus oder Säfte eignen sich am besten zur Einnahme.



Der heilende Duft

Die neueste Weiterentwicklung der Apitherapie ist die Inhalation von Bienenstockluft. Hans Musch, ein Imker aus Ochsenhausen (Oberschwaben), hat die wohltuende Wirkung am eigenen Leib erfahren und konnte damit seine Kopfschmerzen lindern. Fortan ließ ihn die Idee nicht mehr los, die Bienenstockluft auch anderen Menschen zur Linderung ihrer Beschwerden zugänglich zu machen. Er entwickelte ein Inhalationsgerät, das mittlerweile zahlreichen Besuchern ermöglichte den honigsüßen Bienenduft einzusatmen. Manche

das Auflegen eines feinmaschigen Kunststoffgitters, dessen störende Zwischenräume schnell von den Bienen verkittet werden. Beim Abkühlen entsteht eine spröde, feste Masse, die dann mit Ethanol oder Wasser extrahiert werden kann. Während die Volksheilkunde Propolis seit jeher zur Förderung der Wundheilung und Abwehrsteigerung nutzt, steht die Schulmedizin der Anwendung kritisch gegenüber. Dies liegt in der sehr variablen und komplexen Zusammensetzung begründet, die sich in Abhängigkeit von der Pflanzenart und damit der Vegetation am Sammelort ergibt. Aus diesem Grund lässt sich die Propolis nicht standardisieren und auf ein bestimmtes Wirkspektrum festlegen.

Das Hauptgeschäft der Bienen ist das Sammeln von Blütenpollen, denn diese dienen dem gesamten Volk als Nahrung und ermöglichen den Larven in weniger als einer Woche ihr Körpergewicht um das 1500-Fache zu erhöhen. Pollen stellen demnach eine Art Superernährung dar, die es in sich hat. Es genügen bereits 30 g, um den menschlichen Bedarf an Eiweiß zu decken. Außerdem enthalten sie Mineralien, B-Vitamine und Flavonoide. Der Imker gewinnt die Pollen durch ein spezielles Gitter, das er am Eingang befestigt. Während sich die Bienen durch die Gitteröffnungen zwängen, werden die Pollenhöschen abgestreift und fallen in

Antimikrobielle Wirkung

Der Einsatz von Propolis bietet sich dort an, wo eine antimikrobielle Wirkung gefragt ist, wie etwa bei der Mundhygiene, der Behandlung infektiöser Hauterkrankungen, bei Herpes- und Atemwegsinfektionen. Die Produkte finden sowohl äußerlich als auch innerlich Anwendung, allerdings sollte die Verträglichkeit zunächst vorsichtig ausgetestet werden.



Eine bunte Blumenwiese dient den Bienen als Weide.



Die farbenfrohen Blütenpollen
verfeinern z. B. Müslis.

Anwender spürten bereits nach der ersten Inhalation eine Besserung ihrer Beschwerden, zu denen am häufigsten Asthma, Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Migräne, aber auch Depressionen zählten. Erwähnenswert ist die allgemeine Stärkung des Immunsystems. Susanne Mann, eine Ärztin aus Hamburg, möchte jetzt diese Erfahrungen wissenschaftlich absichern, denn bisher ist das Verfahren von der Schulmedizin noch nicht anerkannt.

Kraft der Gemeinschaft

Die Bienen erzeugen durch ihr Flügelschlagen in dem warmen Bienenstock einen Luftstrom, der ätherische Öle, Flavonoide, Pollen und Harze enthält. In geringen Mengen werden diese während der Inhalation eingeatmet. Aber nicht nur das, ein Mensch, der Bienenstockluft schnuppert, atmet auch die Kraft und Energie einer starken Gemeinschaft ein. Vielleicht ist es gerade diese Verbindung, welche so gut tut.

Hans Musch bietet in Ochsenhausen die ApiAir-Therapie an. Seine Imkerei ist vom



Deutschen Apitherapiebund (DAB) zertifiziert und arbeitet nach Bioland-Richtlinien. Seit über 25 Jahren arbeitet er als Imkermeister. Wer seine Imkerei besucht, darf nicht nur Bienenluft schnuppern, sondern erfährt auf dem Bienenlehrpfad auch einiges über das Leben der Honigbienen. Die Inhalationstherapie wird in den warmen Monaten von Mai bis August durchgeführt. Die Anzahl der Sitzung vari-

iert je nach Beschwerden und ist von Mensch zu Mensch verschieden. Hans Musch sagt: »Für mich ist es die größte Freude, wenn die Menschen gesund werden und der Bienenstock liefert dazu wertvolle Gaben, die nicht ungenutzt bleiben sollten.« www.apiair-musch.de

Text: Dr. Henrike Staudte / Fotos: Hans Musch (4);
©Aleks - Fotolia.com (1); ©Printemps - Fotolia.com (1);
©pico - Fotolia.com (1) &



MENSCH UND BIENE

Sonderausstellung
im Bauernhaus-Museum Wolfegg
23. März - 06. November 2016



Im Museum summts...

- Sonderausstellung Mensch und Biene
- historisches Bienenhaus
- Heckenlehrpfad
- Begleitprogramm mit Führungen und Veranstaltungen, z.B. Sonntag, 19. Juni 2016, 10-18 Uhr „Bienen, Fische, Wildtiere“



Großes Sommer-Ferienprogramm für die ganze Familie
2. August - 08. September 2016

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
www.bauernhaus-museum.de