

Altbekannt, altbewährt und trotzdem modern:

Hausmittel „Honig“ – tatsächlich so gut wie sein Ruf?

Honig gehört zu den Heilmitteln, die schon seit Jahrtausenden genutzt werden. Bereits im alten Ägypten, bei den Assyrern, Chinesen und in der griechischen Antike war seine Wirkung auf Wunden und Krankheiten bekannt und geschätzt, was sich in den Schriften von Hippokrates (ca. 460 v. Chr. - 370 v. Chr.) zeigt, der Honig in der Medizin verwendete und ihn sogar als Nahrung für die Kranken sah. Auch heute hat der Honig seinen Platz unter den Hausmitteln. Aber es lohnt sich, genauer hinzuschauen.

Die Wissenschaft hat mittlerweile einige der Wirkungen des Honigs belegt. So zeigen mehrere Studien und Meta-Analysen (u. a. von der WHO und in Cochrane Reviews), dass Honig bei Kinder über 1 Jahr die Hustenfrequenz und -intensität stärker reduziert als Placebo oder auch einige gängige Hustenmittel (hz. B. Dextromethorphan). Es wird angenommen, dass der Honig durch seine viskose Beschichtung der Schleimhäute wirkt sowie durch die antioxidativen Inhaltsstoffe und möglichen antimikrobiellen Effekten. Auch bei Halsschmerzen wird bekanntermaßen Honig eingesetzt. Er kann diese durch seine entzündungshemmenden und antivakteriellen Eigenschaften lindern. Studien zeigen eine symptomlindernde Wirkung, die

oft in Kombination mit warmen Getränken erzielt wird. Bekannt ist Honig auch für seine antimikrobiellen Eigenschaften: Honig enthält Wasserstoffperoxid, niedrigen pH-Wert und hohen Zuckergehalt, die das Wachstum von Bakterien hemmen. Manuka-Honig (mit zusätzlichem Wirkstoff Methylglyoxal) wird sogar in der Wundbehandlung klinisch eingesetzt, auch bei infizierten Wunden.

Eingeschränkte oder nicht belegte Wirkungen

Aber nicht alles, was dem Honig belobigend nachgesagt wird, ist auch nachgewiesen. So stellt die Einnahme von Honig keine Vorbeugung vor Infekten dar. Er ist also nicht präventiv einsetzbar. Auch dass mit Honig



Am bekanntesten ist Honig für seine Süße. Doch er hat noch viele weitere positiven Eigenschaften.

Honig: süß, aber mit Bedacht genießen

Honig besteht nicht nur aus Zucker und Wasser – er enthält auch geringe Mengen an Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Allerdings sind diese Nährstoffe in so geringen Konzentrationen vorhanden, dass sie ernährungsphysiologisch kaum ins Gewicht fallen.

Ein kritischer Blick lohnt sich bei der Herkunft: In handelsüblichem Honig – vor allem in Importware – können Rückstände von Antibiotika oder dem Bienenvertreibungsmittel Phenylacetaldehyd nachgewiesen werden.

So gesund Honig in Maßen auch sein kann – er sollte bewusst und nicht im Übermaß verzehrt werden. Denn Honig besteht zu einem großen Teil aus Zucker, vor allem Fructose und Glucose, und weist entsprechend einen hohen Kaloriengehalt auf. Ein übermäßiger Konsum kann das Risiko für Übergewicht, Karies oder Typ-2-Diabetes erhöhen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich nicht mehr als 50 Gramm Zucker aufzunehmen – das entspricht etwa drei Esslöffeln Honig. Diese Menge sollte jedoch nicht allein durch Honig gedeckt werden, sondern umfasst die gesamte Zuckierzufuhr am Tag. (Quelle: AOK)

eine direkte Virusbekämpfung erfolgen kann, gehört eher ins Reich des Wunschdenkens. Es gibt keinen Nachweis darüber, dass Honig Viren abtötet. Wenn sich dennoch ein positiver Effekt einstellt, so bezieht sich dieser rein auf die Linderung der Symptome.

Ähnlich sieht es bei bakteriellen Effekten, wie z. B. einer Mandelentzündung aus. Hierbei kann der Honig unterstützend wirken, er ersetzt aber keine Antibiotika bei bestätigter bakterieller Infektion.

Wichtige Warnhinweise

Keinesfalls sollte man Honig an Kinder unter einem Jahr verabreichen. Es besteht das Risiko für Säuglingsbotulismus durch mögliche Sporen von Clostridium botulinum. Diabetiker sollten zudem den Zuckergehalt beachten.

Fazit

Wissenschaftlich gut belegt ist

die symptomatische Linderung von Husten und Halsschmerzen, insbesondere bei Kindern über 1 Jahr. Honig kann hier eine sichere und wirksame Alternative zu synthetischen Hustenmitteln sein. Als alleinige Therapie bei schweren Infekten ist er jedoch nicht geeignet.



Dr. Kurt-Martin Schmelzer
Hausarzt / Sportmediziner
Witten