



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

informiert

Juli 2009

INFORMATIONEN DES DVG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gefaulenz oder?

Es ist wieder einmal solch ein Tag, an dem alles und jeder auf mich einstürmt. Ich erledige meine Arbeit am Computer, versuche vernünftige Gedanken zu Papier zu bringen, am Telefon bin ich freundlich und hilfsbereit, eingegangene E-Mails werden beantwortet und gewünschte Informationen heraus gesucht. Ich versuche, es allen recht zu machen, aber am frühen Nachmittag sitze ich da mit einem leeren, brummenden Kopf und roten Augen. Alle Bemühungen, noch etwas zustande zu bringen, scheitern. Was nun?

Draußen scheint wunderbar die Sonne, also klappe ich den Deckel meines Laptops wider aller Vernunft zu und gehe eine Runde spazieren. Unterwegs finde ich eine Bank und da niemand anderes Platzanspruch erhebt, lege ich mich der Länge nach hin. Und dann klopf sie an, die Vernunft mit ihren Regeln: „Es gibt noch so viel zu tun! Du kannst doch jetzt nicht mitten am Tag faulenz! Was sollen denn die Leute von dir denken!“

Ich überhöre die Einwände, mache die Augen zu und strecke mein Gesicht der Sonne entgegen. Es ist schon erstaunlich, was man mit geschlossenen Augen plötzlich wahrnimmt. Auf einmal spürt man, wie die Sonnenstrahlen auf der Haut tanzen, man hört den Wind mit den Blättern spielen und schnuppert den Duft der Wiese. Ab und zu saust eine Fliege vorbei und ihr Brummen hört sich an wie ein Hubschrauber. Langsam beginnt der Körper zu entspannen, der eigene Atem wird ruhig und tiefer ... ganz tief.

Ein Käfer landet auf meiner Nase und das Kitzeln seiner kleinen Füße lockt ein Niesen heraus. Und da bin ich wieder - zurück im Alltag.

Der Blick auf die Uhr sagt mir, dass ich eine halbe Stunde in Entspannung pur abgetaucht bin. Eine Pause mit positiven Folgen: Mein Kopf ist wieder frei, der innere Druck ist weg, die Freude für die Arbeit steht in den Startlöchern. Nur gut, dass ich nicht auf die Vernunft gehört habe, sondern auf meinen hilfeschuchenden Körper.

Sicher kennen Sie dieses Spiel: Man arbeitet und arbeitet, lebt mitten im Alltagsstress, erledigt mehrere Aufgaben gleichzeitig, schindet Zeit heraus um dann im Urlaub die wohlverdiente Ruhe und Entspannung genießen zu können. Eigentlich ein verrücktes Spiel oder?! Niemand verpflichtet uns dazu, es zu spielen, es sei denn, wir wollen es selbst.

In einem Wort von P. Würth heißt es: „*Manchmal die Bodenhaftung aufgeben, die Welt auf den Kopf stellen, Momente der Leichtigkeit spüren und genießen, sich erinnern, dass das Leben ein Geschenk ist.*“ Warten Sie nicht auf den Urlaub, sondern betrachten Sie Ihr tägliches Leben von einem anderen Blickwinkel. Sie brauchen Ideen? Gucken Sie doch einfach ab. Beobachten Sie Kinder, mit welcher Spannung und Freude, Neugier und Unternehmungslust sie ans Werk gehen. Da werden Spagetti mit den Fingern gegessen, mit verbundenen Augen vertraute Umgebung erkundet, rückwärts gelaufen, verkehrt herum ins Bett gelegt, Wolkenbilder erklärt, Grashalme gekostet, mit den Zehen gemalt und noch vieles mehr. Manchmal müssen auch wir Erwachsene wieder wie die Kinder werden, um zu begreifen, dass das Leben ein unsagbar schönes Geschenk aus Gottes Händen ist.

Herzlichst Ihre

Bekina Neuner



Wege aus der Burnout-Krise

Persönliche Überforderung, Ehrgeiz und zu hoch gesteckte Ziele sind der Boden, auf dem das Burnout-Syndrom gedeiht. Soziale Berufe sind häufiger als andere Berufsgruppen betroffen.

Eine Zeitlang geht es gut. Konflikte werden verdrängt, nicht-berufliche Interessen vernachlässigt. Doch dann machen sich körperliche Beschwerden und Leistungseinbußen bemerkbar, die Betroffenen werden aggressiv, ungeduldig, intolerant und unflexibel. Sie verlieren das Gefühl für die eigene Person, fühlen sich leer, haben Panikattacken, sind depressiv, greifen zu Beruhigungsmitteln, Alkohol und vielem mehr. Die Motivation ist gleich Null. Am Ende steht der Zusammenbruch.

Liegt bereits das Vollbild vor, hilft wahrscheinlich nur ein mehrwöchiger stationärer Aufenthalt in einer spezialisierten, psychosomatischen Klinik. In früheren Stadien können ambulante Therapien, Kurse oder Seminare neue Perspektiven beziehungsweise Auswege aufzeigen.

Möglichst früh gilt es zu lernen, aktiv zu entspannen, das Erregungsniveau zu senken und mit seiner Arbeit zufriedener zu sein. Wichtig ist, sich im Team und unter Kollegen auszutauschen und die Probleme offen anzusprechen.

Schritte aus dem Burnout

- Situationsanalyse
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Unrealistische Vorstellungen aufgeben
- Falsche Denkmuster erkennen und gerade rücken
- Gesunde Lebensführung unter Schonung der körpereigenen Reserven
- Regelmäßige körperliche Betätigung
- Außerberufliche Kontakte und Hobbies pflegen
- Entspannung lernen
- Arbeit organisieren, feste Freizeitphasen einplanen



Warum Entspannung so wichtig ist

Stress wirkt sich auf vielfältige Weise auf den Organismus aus. Dabei greifen die Mechanismen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig. Gerade unter Anspannung können die persönlichen "Reaktionsorgane" belastet und geschädigt werden. Wer lernt, auf seinen Körper und seine Sprache zu hören, hat gute Chancen, rechtzeitig Schaden zu erkennen und vorzubeugen. Beispiele aus der Psychosomatik (den Zusammenhängen zwischen Psyche und Körper) zeigen deutlich das Reaktionsorgan:

- Die Galle läuft mir über
- Der Ärger schlägt auf den Magen
- Mir bleibt die Luft weg (Atemnot)
- Mit Verschlussheit reagieren (Verstopfung)
- Muskelverspannung und -schmerzen
- Das macht mir Herzschmerzen
- Dauerndes aufs Klo rennen (Angst, Fluchtreaktion)
- Mir kocht das Blut (Hoher Blutdruck)
- Bei mir ist alles durcheinander (Denken, Hormone)

Konstruieren wir ein Beispiel:

Jemand steht andauernd unter Dampf. Er ärgert sich, kann nicht vergeben und vergessen. Nichts funktioniert nach seinem Willen. Er ist enttäuscht und unzufrieden. Das äußert sich in Ärger, Aggression und Wut. Der Körper reagiert mit der Produktion von Stresshormonen; das ist normal. Würde sich der Ärger legen und das Problem lösen, könnten die Stresshormone wieder abgebaut werden. Doch die Stresshormone erhöhen die Anspannung, lassen den Blutdruck steigen und fördern die Blutgerinnung. Bei Menschen mit Arteriosklerose ("Arterienverkalkung") kann dies zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Stress hat großen Einfluss auf die Hormonsteuerung. Außerdem werden die Aktivitäten des Immunsystems heruntergefahren - die Krankheitsanfälligkeit steigt. Auch im Gehirn geschieht eine ganze Menge: Die Aufmerksamkeit ist erhöht, was aber auf Dauer den Hippocampus verkleinert und die Merkfähigkeit herabsetzt.

Akute Stress-Reaktion	Auswirkungen bei chronischem Stress
Energiemobilisation	Muskelerkrankungen, Ermüdung, Diabetes
erhöhter kardiovaskulärer Tonus	Stress-induzierter hoher Blutdruck
erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit	Neuronen im Gehirn sterben ab (Hippocampus)
gehemmte Verdauung	Magen-Darmgeschwüre
gehemmtes Wachstum	psychogener Zwergenwuchs, Osteoporose
gehemmte Reproduktion	Amenorrhoe, Impotenz, Libidoverlust
gehemmtes Immunsystem	erhöhtes Erkrankungsrisiko (bis zu Krebs)

Wer an Körper, Seele und Geist gesund bleiben will, muss lernen zu entspannen.

Eine einfache Entspannungsmethode ist, im Rhythmus zu leben. Wir sind auf Rhythmus programmiert: Herzschlag und Atmung, Anspannung und Entspannung, Arbeit und Ruhe, Tag und Nacht usw. Wer auf seinen Rhythmus achtet, lebt entspannter. Die Bibel berichtet, dass Gott bei der Schöpfung der Welt einen weiteren Rhythmus eingeführt hat: Die Sieben-Tage-Woche. Noch bevor das erste Menschenpaar arbeitete, erlebte es mit Gott einen Sabbat (Ruhetag). Sie hatten Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer, konnten die Schöpfung genießen und sich des Lebens freuen. Erst danach sollten sie sechs Tage arbeiten. Dieser Wochenrhythmus dient auch unserer Gesundheit. Doch mit der Verlegung vom siebten auf den ersten Tag ist er nicht mehr der Tag, den Gott gesegnet hat und wird häufig als Verlängerung der Arbeitswoche oder für Freizeitaktivitäten genutzt. Für Ruhe, Erholung, Abschalten, Begegnung, Gemeinsamkeit und stressfreiem Genießen bleiben keine Zeit. Wir brauchen uns also nicht zu wundern, dass uns dieser segensreiche Rhythmus zur Regeneration verlorengegangen ist und wir heute vielfach in einer 24-Stunden-7-Tage-Anspannung leben. Wollen wir entspannen, ist es gut Entspannungstechniken zu erlernen. Doch noch besser ist es, im vom Schöpfer gegebenen Rhythmus Einklang mit sich, der Familie, dem Mitmenschen, der Natur und dem Schöpfer zu finden.

Burnout im Urlaub?

Bernd Sprenger, Chefarzt der Oberbergklinik in Berlin-Brandenburg, behandelt immer mehr gestresste Urlauber, die während ihrer Ferien ein Burnout erleiden. Einer der Gründe sei, dass der soziale Druck steige. "Früher war ja schon Südfrankreich eine Fernreise. Heute zeigt der Nachbar stolz die Fotos aus Nepal oder Südafrika. Da will man mithalten können - und reist in Länder, die zu anstrengend für einen normalen Urlaub sind", sagt Sprenger. Hinzu käme, "dass die Veranstalter heute vermehrt auf Aktivurlaub setzen. Auf einmal buchen Leute einen Segelkurs, die das Geschaukel auf dem Wasser gar nicht vertragen. Sie kommen sich fast schon seltsam vor, wenn sie sich einfach nur an den Strand legen." Anfällig seien besonders Menschen zwischen 30 und 50 Jahren, die im Job sehr leistungsbezogen sind. "Im Urlaub machen sie dann im gleichen Tempo weiter". Auch das Gefühl, durch eine Pauschalreise fremdbestimmt zu sein, sei eine Ursache für ein Burnout. "Ein selbst organisierter Urlaub kann da befreiend wirken. Die Idee, dass viel zu erleben auf jeden Fall gesund sei, ist Unsinn. Die Menschen sollten Klischees misstrauen. Etwa, dass zu einem Urlaub Sonne und Wärme gehören. Dabei kommen sehr viele Menschen mit hohen Temperaturen gar nicht klar. Der Dschungel zum Beispiel, sieht ja schön aus. Aber zum Urlaubmachen ist der nichts. Zu heiß, zu viele Mücken. Lieber nach Süden zu fliegen als nach Westen. So vermeidet man den Jetlag. Und Angebote wie 'Drei Tage Shoppen in New York', sollte man gleich vergessen." (Die Zeit/gk)

Rückenkrabbeln entspannt

Es ist keinerlei Massage-Vorwissen nötig, um einem nahe stehenden Menschen mit Verspannungen zu helfen. Einfache Berührungen im Rückenbereich vermitteln sowohl dem Gebenden als auch dem Nehmenden ein gutes Gefühl und helfen Verspannungen zu lösen.

Der Behandelte legt sich am besten in Bauchlage auf eine Matte oder Decke. Der Partner kniet sich dann daneben und nutzt das Gewicht seines eigenen Körpers, um über die Hände leichten Druck auf den Rücken des anderen auszuüben.

Am besten stellt man sich vor, dass man mit den Händen wie ein Kind neugierig über den Rücken des Partners "krabbelt". Kraft und Willen sind nicht nötig. Ich lehne mich an den anderen an; das tut mir als Geber gut. Und dem anderen tut der Berührungsdruk gut. (apa/ruf)

Stress | Doping als Ausweg

Sie wurden entwickelt, um schwere Krankheiten wie Demenz oder Depressionen zu lindern, doch werden Medikamente wie Piracetam oder Fluoxetin auch von Gesunden eingenommen, um im Job mehr Leistung bringen zu können. Was im Leistungssport verboten ist, scheint jetzt in der Arbeitswelt angekommen zu sein: Vier von zehn Beschäftigten wissen um die angeblich leistungssteigernde Wirkung solcher Medikamente. 20 Prozent der rund 3.000 Befragten meinten sogar, dass die Risiken dabei im Vergleich zum Nutzen vertretbar seien. Rund 19 Prozent kennen mindestens eine Person, die ohne medizinische Erfordernis leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente eingenommen hat. 83 Prozent der Versicherten, denen Piracetam von Ärzten verordnet wurde, hatten keine Demenzdiagnose.

DAK-Gesundheitsreport 2009



Haus Niedersachsen gGmbH
Fachklinik Oerrel

Die Fachklinik Haus Niedersachsen in Oerrel ist eine am Südrand der Lüneburger Heide gelegene Fachklinik mit 66 Betten, in der seit 1973 alkohol- und medikamentenabhängige Frauen und Männer behandelt werden. Ein großzügiger Park bietet vielfältige Freizeit- und Entspannungsmöglichkeiten.

Die Unterbringung erfolgt in Doppel- oder Einzelzimmern mit eigener Dusche/WC. Wir behandeln erwachsene Patientinnen und Patienten mit Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeit, auch mit Drogenbeikonsum. Zum Erlangen einer Kostenzusage ist die Antragstellung bei Ihrem zuständigen Kostenträger nötig. Dies sind meistens die Rentenversicherungen, aber auch Krankenkassen.

Die Antragstellung sollte über eine Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenkranke in Ihrer Nähe erfolgen. Dort berät man Sie gerne und begleitet Sie kompetent bis zur Aufnahme in die Klinik. Gleichzeitig empfehlen wir dringend, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Haus Niedersachsen - Klinik Oerrel
Feldstraße 5
29386 Dedelstorf/Oerrel
Tel. 05832-820; Fax 05832-8246
www.haus-niedersachsen.de
info@haus-niedersachsen.de

Telefonzeiten:

Montag - Freitag 9.00 - 12.00 und
13.00 - 16.00 Uhr

Ansprechpartner:

Ralf Leichert, Geschäftsführer
r.leichert@haus-niedersachsen.de

Ulrike Paul, Leitende Ärztin
paul@haus-niedersachsen.de

Behandlungsangebot

- Einzelgespräche
- Behandlung in der Bezugsgruppe
- Frauengruppe
- Indikative Gruppen
- Medizinische Versorgung
- Angebote zur beruflichen Orientierung
- Rückfallprophylaxe
- Körperorientierte Verfahren
- Einbeziehen von Angehörigen
- Sozialarbeit
- Sinn- und Werteorientierung
- Realitätstraining
- Umgang mit (schwierigen) Gefühlen
- Ergotherapie, Kreatives Gestalten
- Gesundheitsbildung
- Rekreation, Freizeitgestaltung
- Kombitherapie

Bitte nutzen Sie die Informationen im Internet oder fordern Sie diese beim Haus Niedersachsen an.

Noch gibt es freie Plätze - und Nachlass für Hartz IV-Empfänger

Erleben Sie "GESUNDHEIT GANZHEITLICH" vom 2. bis 16. August 2009 im Alpenhotel Hochrindl ***

Hochrindl 70 · 9571 Sirnitz/Kärnten. Höhe: 1 600 m über N.N.

Kommen Sie mit uns ins Alpenhotel Hochrindl. Die Landschaft ist ein ursprüngliches Naturerlebnis am Rande des größten Zirbenwaldes Europas. Auf 20 Kilometer ebenen Wegen können Sie das Naturparadies Hochrindl in Kärnten mit seinen Lärchenwäldern durchwandern. Darüber hinaus gibt es unendliche Wanderwege hinauf auf die Berge oder hinab in die Täler. Die frische, saubere und allergiefreie Luft sorgt für 150 Kilometer Fernsicht und für einen unbeschwerten Urlaub. Der Nationalpark Nockberge ist ebenso unser Ziel wie der Ossiacher, Wörther oder Millstätter See und das Gurktal, die alle in 30 bis 45 Minuten zu erreichen sind.



Es erwartet Sie das DVG-Team mit folgenden Kur- und Erholungs-Angeboten:

Geführte Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsgruppen, Ausflüge, Gesundheitsvorträge, Massage, Gymnastik, Sauna, Kegeln, Andacht und Besinnung, Spaß und Spiel.

In nikotin- und alkoholfreier Umgebung genießen Sie saubere Luft und

Vollpension mit vollwertigen vegetarischen Speisen.

Preise pro Person incl. aller oben angeführten Leistungen:

Einzelzimmer: 740 €, Doppelzimmer: 640 €, im Dreibettzimmer: 540 €

Appartement: (DZ, Wohnraum mit Schlafcouch = 4 Pers.) 640 €

Sonderpreis für Familien im 4-(5-)Bett-Zimmer 1 700 €.

Hartz IV-Empfänger erhalten gegen Nachweis 50 Prozent Nachlass.

Anreise: Individuell. Bahnhof: Spittal/Milstädter See. Flugplatz: Klagenfurt

Melden Sie sich heute noch bei uns an! Bitte benutzen Sie die Anschrift unten in der Fußleiste.

Infos zum Hotel: <http://www.almdorf-hotel-hochrindl.at>



„Wenn man auf der falschen Seite des Lebens geboren wurde, heißt das noch lange nicht, dass der Geburtsort die dauerhafte Adresse bleiben muss. Es ist nicht entscheidend woher wir kommen, sondern wohin wir gehen.“

Dr. Ben Carson

Seine Mutter schickte ihn wöchentlich in die Bibliothek und ermutigte ihn mit den Worten: „Wenn du lesen kannst, mein Schatz, dann kannst du lernen, was du wissen willst. Die Türen der Welt stehen offen für den, der lesen kann. Und meine beiden Buben werden im Leben Erfolg haben, weil sie die unschlagbaren Leseratten der Schule sind.“

Als Ergebnis wurde er einer der besten Schüler seiner Klasse. Bereits mit 10 Jahren war er sich sicher, dass er Arzt werden wollte.

Lernen Sie Ben Carson kennen!

Sonntag, 12. Juli 2009
Filderhalle, Bahnhofstraße 61,
 70771 **Leinfelden-Echterdingen**
 Zeit: 13.15 Uhr bis 18.00 Uhr

- **Vom Außenseiter zum weltweit anerkannten Spezialisten**
- **Ethische Herausforderungen im Leben**
- **Fragen an Prof. Ben Carson**

Moderation: Prof. Marcos Tatagiba
 Anschließend signiert Dr. Carson sein Buch: "Das Ziel heißt Leben"

Eintritt:
 Erwachsene 12 Euro, Familien 17 Euro, Studenten, Arbeitslose 5 Euro

Anmeldung und Kartenreservierung:
 E-Mail: info@dvg-online.de oder telefonisch unter 0711-4 48 19 50

Veranstalter:
 DVG und Klinik für Neurochirurgie der Eberhard-Karls-Universität, Tübingen

Benjamin Solomon Carson, bekannt als Dr. Ben Carson, ist ein US-amerikanischer Neurochirurg. Welt- ruhm erlangte der heute 57-Jähri- ge, als er im September 1987 mit einem 70-köpfigen Team in einer 22-stündigen Operation die am Kopf zusammengewachsenen Bin- der-Zwillinge aus Ulm erfolgreich trennte. Im September 2004 trenn- te Dr. Carson Tabea und Lea aus Lemgo. Dr. Carson erhielt 50 Ehren- dokortitel und dutzende nationa- ler Auszeichnungen.

Ben Carson stammt aus einem Ghetto Detroits. Als er acht war, verließ sein Vater die Familie. Die Mutter Sonya Carson, lange von Depressionen geplagt, erzog ihn und seinen Bruder alleine.

In der Schule war Benjamin der schwächste Schüler der Klasse, der von den anderen als Dummkopf bezeichnet wurde.

Ausbildung zum DVG-Gesundheitsberater

Studientag (S001)

➤ 20. - 26.07.2009 Friedensau

Studientag (S002)

Sonntags, 10:00 bis 17:00 Uhr

- 05.07.2009 Gunzenhausen
- 20. - 26.07.2009 Friedensau
- 01.11.2009 Bochum
- 29.11.2009 Stuttgart

Studienwoche Basiskurse (BSW001)

- 25. - 30.10.2009 Freudenstadt
- 31. - 05.11.2010 Freudenstadt

Studienwochen Aufbaukurse

So. 16:00 Uhr bis Do. 12:00 Uhr

- **SW112 Natürliche Heilmittel/Ökologie**
11.07. - 15.07.2010 GUN
- **SW115 Sucht und Abhängigkeit**
28.11. - 02.12.2010 GUN
- **SW116 Natürliche Lebenskrisen/ Depression Trauer**
07.03. - 11.03.2010 GUN
- **SW117 Stress und Burnout/Atemgym- nastik und Entspannung**
24.01. - 28.01.2010 GUN

Praktikum Kindergesundheitswoche (P001)

07. - 12.09.2009 GUN

GUN = Gunzenhausen-Windsfeld
 Diepo= Diepoldsburg/Kirchheim-Teck

Bitte rechtzeitig anmelden:
 DVG, Jenny Göbel
 Tel. 0711 - 448 19 53 oder
info@dvg-online.de

Weitere Informationen zur Ausbildung finden Sie im Internet unter www.dvg-online.de

oder rufen Sie uns in unserem Bildungszentrum Gunzenhausen an:
 TeL: 0 98 31 - 96 31



Die Adventgemeinde Finsterwalde (Südbrandenburg) möchte in den Herbstferien die **DVG-Kindergesundheitswoche** durchführen. "Das Material ist sooo gut, doch wir sind eine sehr sehr kleine Gemeinde und deshalb suchen wir zwei Personen, die gerne mit Kindern arbeiten und uns tatkräftig unterstützen", so Renate Spiegler. "Wer kommt in der letzten Oktoberwoche nach Finsterwalde und hilft uns?"
 E-Mail: renatespiegler@web.de; Tel: 0151-18 37 20 51

Süßes Gold

Schon unsere Großmütter haben Honig auf Wunden aufgetragen. Und vor einigen Jahren wurden auf demselben Weg 4.000 verschiedene Sorten in Australien auf ihre Heilwirkung getestet. Dort arbeiten Ärzte inzwischen sehr erfolgreich mit dem süßen Gold.

„Honig ist das ideale Heilmittel bei chronischen Wunden. Er tötet sehr unterschiedliche Bakterien ab, löst totes Gewebe, bindet unangenehme Gerüche und fördert die Wundheilung“, so Prof. Peter Molan, Universität Waikato/Neuseeland. Zu seinem Bedauern ist der so vielseitige Honig in Vergessenheit geraten, doch durch das Erscheinen von immer neuen resistenten Bakterien feiert er ein Comeback.

REZEPT

Gebackener Ziegenkäse mit Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stück Ziegenkäse
- 2 EL Honig (evtl. Lavendelhonig)
- 100 g Salat à la Saison
- 4 EL Traubenkernöl
- 2 EL Kräuternessig
- Gestoßenes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Lavendelblüten zum Garnieren

Zubereitung:

Ziegenkäse mit Honig und 2 EL Öl bestreichen.

Auf dem vorgeheizten Grill oder in der Pfanne ca. 4 Minuten goldbraun backen.

Salat waschen, putzen und auf 4 Teller verteilen.

Mit Öl und Kräuternessig beträufeln und mit etwas Salz würzen. Den lauwarmen Ziegenkäse mit Salz und Pfeffer würzen und an den Salat setzen.

Mit Lavendelblüten garnieren.

Interessant

Die Sammlerinnen des Bienenvolkes saugen mit ihrem Rüssel die Blütensäfte von den Pflanzen auf und speichern diese in der Honigblase. Dabei vermischt sich der Nektar mit dem Speichel der Biene und wird so verdünnt. Im Bienenstock wird der zuckerhaltige Saft an die Stockbienen abgegeben, die ihm körpereigene Enzyme zufügen und den Zuckergehalt verändern.

Qualitätskriterien für Honig

Die eigentliche Qualität wird von der Enzymaktivität des Honigs bestimmt. Der HMF-Wert, ein Zuckerabbauprodukt, zeigt an, ob der Honig wärmegeschädigt ist oder nicht. Je niedriger der Wert um so besser der Honig.

Die höchste Gewähr ist die Bezeichnung „fermentreich“. Alle Honige des Deutschen Imkerbundes müssen diese Bedingungen erfüllen.

Achten Sie auf diese Kriterien! Honig aus dem Supermarkt erfüllt diese Kriterien meist nicht!

Verwendung als Heilmittel

- Honig hat eine leicht entzündungshemmende Wirkung. Selbst wenn keine Bakterien in der Wunde sind, gehen Schwellungen, erhöhte Temperatur und lokale Schmerzen unter der Applikation des süßen Stoffes deutlich zurück. Honig in der Wunde fördert das Wachstum von Fibroblasten, die für eine gleichmäßige Wundheilung aus der Tiefe und von den Wundrändern aus sorgen. Somit kommt es auch zu weniger Narbenbildung.
- Honig wirkt antiseptisch. Die Zuckermoleküle des Honigs nehmen Wasser auf und entziehen somit den Bakterien jene Flüssigkeit, die sie zur Vermehrung benötigen. Außerdem übernimmt Wasserstoffperoxyd die Aufgabe des zuverlässigen Bakterienkillers. Dieses wird beim Abbau von Zucker durch ein Enzym

REZEPT

Sommerbowle

Zutaten für 6 - 8 Personen:

- 1 großer Kräuterstrauß Giersch, Sauerampfer und Zitronenmelisse
- ½ l klarer Apfelsaft
- Zitronensaft nach Belieben
- 1 Bio-Zitrone
- Zucker nach Geschmack
- 1 l Mineralwasser

Zubereitung:

Kräuter waschen, die Hälfte davon grob zerkleinern und in einem Topf mit etwas Mineralwasser begießen, über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und den Kräutersud zusammen mit den restlichen Kräutern in eine Karaffe geben.

Apfelsaft einfüllen, mit Zitronensaft und Zucker abschmecken und Mineralwasser auffüllen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden, entkernen und zugeben.

produziert, welches die Bienen dem Nektar zufügen.

- Die im Honig enthaltenen Flavonoide regen die Förderung der Zellregeneration an.

Honigpflaster

Man bestreicht die Wundaufgabe eines Pflasters dünn mit Honig (Imkerhonig!) und legt es wie gewohnt auf die betroffene Stelle. Oder man bestreicht die verletzte Körperpartie unmittelbar mit dem Honig und klebt anschließend ein Pflaster darauf. Das Honigpflaster sollte ca. alle 2 Stunden gewechselt werden, es sei denn, es wird über Nacht aufgelegt. Und wechseln Sie das Pflaster, wenn Honig an die Oberfläche austritt.