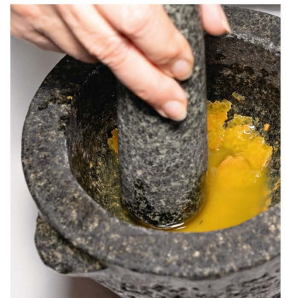


Almut Tobis und Norbert Poeplau



Heilkraft aus dem Bienenstock

Selbst gemachte Naturheilmittel aus
wesensgemäßer Bienenhaltung



Almut Tobis und Norbert Poepplau

Heilkraft aus dem Bienenstock

Almut Tobis und Norbert Poeplau

Heilkraft aus dem Bienenstock

Selbst gemachte Naturheilmittel aus
wesensgemäßer Bienenhaltung

pala
verlag

Dieses Buch möchten wir dankend den Bienenvölkern widmen.

*Sie haben sich über Jahrmillionen zu einem Quell großer
Heilwirkung für uns Menschen entwickelt. Wir wünschen ihnen
auch in Zukunft wertschätzende Beachtung und Interesse für ihr
Wirken im Naturzusammenhang.*

Weder die Autoren noch der pala-verlag übernehmen die juristische Haftung für die in diesem Buch getroffenen medizinischen Aussagen; sie ersetzen nicht die diagnostische Beurteilung und den therapeutischen Rat in der Arzt- oder Naturheilkundepraxis. Die Umsetzung und Anwendung der hier vorgestellten Inhalte bzw. Rezepturen sind gänzlich in die Eigenverantwortung der Leserschaft gestellt.

Inhalt

Vorwort Sarah Wiener	9
Wunderbare Bienenalchemie	13
Gesunde Bienen schenken gesunde Produkte	17
Achtsamer Umgang mit den Gaben der Bienen	20
Weiterdenken ohne Scheuklappen	22
Hochwertige Produkte auswählen	24
Das Bienenvolk als Organismus	26
Grundprinzipien der Heilmittelherstellung	31
Hinweise zu den Rezepten	32
Hygiene bei der Herstellung von Haus- und Heilmitteln	33
Reinigung der Gerätschaften nach Gebrauch	33
Haltbarkeit der hergestellten Haus- und Heilmittel	33
Heilmittelherstellung – eine Möglichkeit zur meditativen Substanzbegegnung	34
Vielfalt der Bienenprodukte	37
Honig – Lebensmittel und Heilmittel zugleich	37
Im Bienenstock vom Nektar zum Honig	37
Lebensmittel – Heilmittel – Functional Food?	42
Sortenhonige und ihre therapeutischen Wirkungen	50
Unerwünschte Inhaltsstoffe im Honig	55
Honig selbst zu Haus- und Heilmitteln weiterverarbeiten	58

Pollen – Blütenstaub für Biene und Mensch	67
Blütenpollen und Bienenbrot aus wesensgemäßer Bienenhaltung	67
Superfood für Biene und Mensch	70
Therapie mit Bienengift und homöopathischen Mitteln	74
Gewinnung des Bienengifts in der Imkerei	74
Apitoxin – Gift, Allergen und Heilmittel der Honigbiene	77
Apis mellifica in der Homöopathie und Anthroposophischen Medizin	81
Apis regina – die Bienenkönigin in der Homöopathie	84
Bienenwachs – Baustoff und Heilmittel	87
Kinderstube und Vorratskammer des Bienenstocks	87
Träger und Vermittler von Licht und Wärme	91
Von der Altwabe zum Heilmittel	92
Brust- und Gelenkauflagen mit Bienenwachs	94
Wachs als Trägermedium für stufenweise Verdünnungsprozesse	99
Vom Baumaterial zum Werkstoff in der Kunsttherapie	104
Salben mit Bienenwachs herstellen	106
Propolis – vom Knospensharz zum »Holobiontikum«	114
Das Antibiotikum der Bienen	114
Rohpropolis gewinnen	117
Knospensharz als Breitbandantibiotikum?	118
Propolisprodukte zur innerlichen Anwendung	121
Propolisprodukte zur äußeren Anwendung	125
Propolis als Prophylaxe gegen Infektionen	129
Propolis – ein »Holobiontikum«?	130
Gelée royale für ein gesundes Bienenvolk	133
Futter für die Bienenkönigin	133
Königlicher Futtersaft mit Wunderwirkung?	134
Hausmittel mit Kindern und Jugendlichen herstellen	137

Begegnung mit Respekt	143
Die Autoren	145
Danksagung	146
Anhang	147
Glossar	147
Literaturhinweise	151
Adressen und Bezugsquellen	153
Apitherapie	153
Wesensgemäße Bienenhaltung	153
Bezugsquellen	154
Weitere Adressen	154
Verzeichnis der Rezepte	155



Vorwort Sarah Wiener

Bienen sind Wunderwesen.

Das habe ich gemerkt, als ich vor sieben Jahren zu imkern angefangen habe. Durch meinen Imkerlehrer (und mittlerweile guten Freund) Norbert Poeplau konnte ich meinen damaligen Blick auf die Honigbiene erweitern und auch die bisherigen Überzeugungen infrage stellen. Bis dahin hatte ich Angst vor Bienenstichen, der Irrationalität eines unberechenbaren Insektes, das sich zuhauf jede Minute unmotiviert auf mich stürzen könnte und dem ich mühsam und mit Gewalt den begehrten Honig klauen müsste.

Es geht aber auch anders.

Ich machte die Erfahrung, dass der Superorganismus eines Bienenvolkes mit mir kommuniziert, so wie ich es mit meinen Nachbarn machen würde: Bist Du gut zu mir, bin ich gut zu Dir. Bienen sind friedvolle Wesen, wenn man ihre Bedürfnisse respektiert.

Noch beeindruckender: Alle Bienenprodukte, die sie produzieren – Honig, Wachs, Propolis, selbst Geleé royale –, sind für uns wahre Heilmittel.

Dieses Buch wird Ihnen eine umfassende Einführung und Mittel in die Hand geben, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun.

Durch das Kochen mit frischen Zutaten seit vielen Jahrzehnten habe ich erfahren, wie befriedigend und heilsam es ist, durch eigenes individuelles Werk Selbstwirksamkeit und Kontrolle über die eigene Körpersouveränität zu erfahren.

Handwerk verbindet uns nicht nur mit allen Sinnen, sondern auch mit unserer Mitwelt und ist eine der letzten Möglichkeiten, einen Ausdruck unserer Individualität in der Vielfalt zu finden. Dieses Bewahren der Individualität in der Vielfalt – unter dem Boden, auf dem Acker, im Darm, in unserem eigenen Ökosystem und unter allen Menschen – hat mich 2019 motiviert, in die Europapolitik zu gehen und im Agrar- und im Umweltausschuss des Europäischen Parlaments genau dafür zu kämpfen: dass das Handwerk, die Vielfalt an Anbausystemen, Samenarten und -sorten, Tierrassen und eine giftfreie Mitwelt geschützt und gefördert werden. Für gutes Handwerk und guten Ertrag sind jedoch gute, frische, möglichst giftfreie Urprodukte nötig.

In meinem eigenen Garten baue ich, neben vielen verschiedenen Obstarten und -sorten an Sträuchern und Bäumen, lustvoll verschiedene Tomaten-, Zucchini-, Bohnen- und Paprikasorten an. Meine reiche Ernte habe ich auch meinen Honigbienen zu verdanken, die im Verborgenen ohne großes Aufsehen eine immense Bestäubungsleistung vollbringen.

Neben dem sinnlichen Frischkochen und Einwecken, welche mich erden und mir das Gefühl geben, mit meiner Mitwelt verbunden zu sein und Gutes zu tun, habe ich eine persönliche Schwäche für Honig und Propolis.

Mit Freude produziere ich meine eigenen Propolismischungen mit verschiedenen Bioschnäpsen und ich ersetze Zucker durch Honig, wo immer es geht. Mein Sohn hat mir aus meinem Wachs und meinen Lavendelblüten duftendes Holzschutzmittel für meine Stühle und Tische hergestellt.

Nichts erzeugt eine größere Befriedigung, als zu wissen, woher die Produkte kommen, was in den Produkten enthalten ist und dass ich Herrin des ganzen Prozesses bin. Nichts macht mehr Freude, als meine Werke mit anderen zu teilen, so wie es auch mit einem gut gekochten frischen Mahl ist.

Das Wissen, dass gute Urprodukte gutes Handwerk benötigen und umgekehrt, geht in einer industrialisierten, normierten und digitalisierten Welt immer mehr verloren.

Sie halten hier nun ein Buch in der Hand, von dem Sie vieles lernen werden, dessen Wissen Sie aber auch praktisch

und einfach anwenden können – und somit zur Schönheit und Vielfalt in Ihrem eigenen Leben beitragen können. Diese Erfahrung kann nicht nur heilend für Ihren Körper und für Ihren Geist, sondern gerade auch für Ihre Seele sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Umsetzen der einen oder anderen Anregung.

Sarah Wiener



Zwei wesentliche Begegnungen mit Bienen

Als ich im Alter von ungefähr zehn Jahren mit meinen Freunden auf dem Fahrrad das Umland unserer kleinen Stadt durchstreifte, sah ich an einem Strauch einen riesigen, überdimensionalen Zapfen hängen, der mich magisch anzog. Als ich dort angekommen war, sah ich, dass es gar kein Zapfen war, sondern ein ganzer Bienenschwarm. Der Zweig, an dem der Schwarm hing, bog sich unter dem Gewicht, aber die Bientraube blieb ganz ruhig. Nur wenige Bienen flogen herum, ließen sich aber auch bald wieder auf den vielen Körpern ihrer Artgenossen nieder, die diese zusammenhängende Traube oder eben diesen Zapfen bildeten. Leider konnte ich keinen Imker, den ich fragen konnte, denn in meinem Kopf stieg der Gedanke auf, eine Kiste zusammenzunageln und den Bienen ein Zuhause zu geben. Am Ende entschied ich aber: Wenn die Natur den Schwarm hier hingehängt hat, wird sie wohl viel besser als ich wissen, wie es für ihn weitergehen kann. Heute denke ich, dieser Respekt vor Naturzusammenhängen war mein erster Gedanke in Richtung einer wesensgemäßen Bienenhaltung, die ich heute als Imkermeister mit 300 Bienenvölkern für den gemeinnützigen Verein Mellifera e.V. betreibe.

Ein anderes zentrales Erlebnis folgte, als ich einige Jahre später neben einem erfahrenen Imker stand, der den Deckel einer seiner Beuten öffnete. Erstmals stieg mir dieser unbeschreibliche, warme Duft der Bienenstockluft in die Nase. Es schien mir, als wenn der Duft durch die Nase gleich bis in die hinterste Ecke meines Denkens dränge. Mit der Wahrnehmung dieses Dufts war für mich umfassend die Erkenntnis verbunden: Alles, was in diesem Bienenstock ist, ist gut. »Gut« im Sinne von »gesund, kann heilen, das gibt mir Kraft«. Danach war mir klar, dass die Bienenprodukte und alles, was in einem Bienenkasten vor sich geht, damit dieser Duft hervorgebracht werden kann, sicher hochinteressant sind.

Norbert Poeplau



Wunderbare Bienenalchemie

Bienen sind Alchemistinnen. Sie beschenken uns mit Heilmitteln wie Propolis, Bienengift, Pollen und Wachs. Die Alchemisten haben in früheren Jahrhunderten Naturprodukte unter anderem in Heilmittel verwandelt, indem sie diese veredelten und ihren ursprünglichen Wert noch steigerten. Ähnliches leisten die Bienen. Honig beispielsweise, der weiterverarbeitete Nektar, ist ein wertvolles Nahrungsmittel und ein Heilmittel zugleich.

Der Buchmarkt bietet bereits einige Titel zum Thema Apitherapie, der medizinischen Anwendung von Bienenprodukten: von wissenschaftlichen Darstellungen bis hin zu Büchern, welche Verarbeitungsvorschläge von Wachs oder Propolis für interessierte Laien oder die Freizeitimkerei machen. Dieses Buch stellt wichtige Aspekte der wesensgemäßen Bienenhaltung vor und beschreibt Rezepturen für handgemachte Haus- und Heilmittel, welche großteils von Almut Tobis im Rahmen ihrer ärztlichen Tätigkeit entwickelt wurden und erfolgreich angewendet werden.

Die einzelnen Bienenprodukte, Honig, Blütenpollen, Bienengift, Wachs, Propolis und Gelée royale, werden der Reihe nach vorgestellt. Wir möchten dazu anregen, deren Qualitäten wertzuschätzen und sie, wenn es tierethisch vertretbar ist, selbst zu Haus- und Heilmitteln zu verarbeiten und bewusst einzusetzen. Schon das Selbermachen ist ein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden. Die Herstellung schult die eigene Beziehung zu den Ausgangssubstanzen und diese werden bewusster wahrgenommen.

Die Bienenprodukte werden vor dem Hintergrund ihrer Herkunft aus der Natur, ihrer Funktion im Bienenstock und ihrer achtsamen Gewinnung jeweils aus dem Blickwinkel des Imkers Norbert Poeplau und der anthroposophischen Ärztin Almut Tobis betrachtet. Wir möchten Anregungen geben, der Integrität des Bienenvolks als einer Einheit zu begegnen. Dieses gebraucht ja Wachs, Honig oder Propolis zum eigenen Wohlergehen der Gemeinschaft. Es sammelt oder erzeugt sie selbst und nutzt sie für Funktionen des Gesamtorganismus, des Biens. Und weil die Natur, wenn wir respektvoll mit ihr umgehen, im Überfluss produziert, können wir einen Teil der wertvollen Bienenprodukte ernten.

Alle hier vorgestellten Bienenprodukte besitzen eine Bedeutung in einer Reihe volksheilkundlicher Traditionen. Aus diesen heraus sind sie schon seit langer Zeit mit Heilwirkungen bei entsprechenden Anwendungsgebieten in vielen unterschiedlichen Kulturen dieser Welt verknüpft. Die moderne Naturwissenschaft hat in zahlreichen Fällen mithilfe molekularbiologischer Erkenntnisse dazu beitragen können, die Heilwirkungen zu erklären. Andererseits gibt es in wissenschaftlichen Darstellungen und offiziellen Stellungnahmen von behördlicher Seite einzelne Aussagen, welche diesen Erkenntnissen widersprechen oder sich über gewonnene Forschungsergebnisse hinwegsetzen. Einige der Behandlungsmethoden wie die Homöopathie werden scharf kritisiert. Wir können die konträren Aussagen in diesem Buch nicht ausführlich auf einer wissenschaftlichen Ebene erörtern. In den jeweiligen Kapiteln wird darauf hingewiesen, wenn es bestimmte Aspekte in der Anwendung der Mittel zu beachten gibt.

Wir wenden uns mit unserem Buch an medizinische Laien und Therapeutinnen und Therapeuten, welche sich für das Bienenvolk als Organismus interessieren und sich über die Verarbeitungsprozesse in eine innere Begegnung mit dem Bienenvolk und seinen Produkten begeben möchten, um daraus Haus- und Heilmittel selbst herzustellen. Keine Berücksichtigung finden in diesem Buch die Honigmassage sowie die Stocklufttherapie, da wir hiermit zu wenig Erfahrung gesammelt haben.

Wie der Untertitel des Buchs verrät, beziehen wir uns auf die »wesensgemäße Bienenhaltung«. Was heißt dies konkret? Am Anfang steht die Suche nach dem Verständnis des Bienenwesens, welche die Orientierung für die Bienenhaltung und die Gewinnung von Bienenprodukten sein sollte. Weiter kann man die Frage nach dem Wesen der einzelnen Bienensubstanzen (wie Honig, Wachs und Propolis) stellen. Die hierbei gewonnenen Erkenntnisse sollen dann die Grundlage für die Weiterverarbeitung bilden.

Dieses Buch gründet auch auf dem Gedanken, dass Heilsames für den Menschen auch heilsam für die Erde mit ihrer Tier- und Pflanzenwelt sein sollte bzw. dass die einzelnen Naturreiche nur theoretisch – jedoch nicht praktisch – voneinander getrennt betrachtet werden können. Die Situation der Honigbienen ist weltweit sehr bedrohlich. Die vielschichtigen Folgen der intensiven Landwirtschaft, der Globalisierung sowie ein Imkereiwesen, welches stark von wirtschaftlichen Interessen geleitet ist und auf maschinelle Betriebs-



Bienenhaltung in Zeidlerbäumen wird inzwischen aus ökologischen Gründen wieder erprobt.

weisen setzt, um möglichst einfach möglichst viel Honig zu produzieren, haben zahlreiche Bienenrassen der Erde deutlich geschwächt. Oder man denke beispielsweise an eine Form der Bienenhaltung in den USA, welche lediglich zur Bestäubung von Monokulturen betrieben wird. Die Völker werden über Tausende von Kilometern mit dem LKW transportiert, und am Ende der Saison werden die in ihrer Lebenskraft stark geschwächten Bienen teilweise vernichtet. Markus Imhoof hat dies in seinem Dokumentarfilm *»More than honey«* eindrucksvoll dargestellt.

Neben der Komplexität der Ursachen und der daraus resultierenden Schwierigkeit, den Bienen zu helfen, ist die Vielfalt an Bemühungen sehr beachtlich und erfreulich: von der biologischen Imkerei, welche aus dem Versuch handelt, das Wesen der Honigbiene zu verstehen, bis hin zu Projekten, Landschaften insektenfreundlich zu gestalten, sowie Bemühungen, die Handwerkskunst der Imkerei bis hin zur Zeidlerei aus ökologischen Motiven wieder aufleben zu lassen. Dies gibt Anlass zur Hoffnung im Blick auf das Überleben der Honigbienen und ihrer wertvollen Produkte.

Almut Tobis und Norbert Poeplau