

Rechts und links der Elbe

Honig als Wundermittel

Imkerverein Neuhaus und Umgebung e.V. hatte zum Vortrag eingeladen/Renate Frank informierte Besucher

DARCHAU Wer täglich zwei Esslöffel Honig zu sich nimmt, bleibt gesund, schlank und fit bis ins hohe Alter. So lautet die Quintessenz der Ernährungswissenschaftlerin Renate Frank aus Roseburg in der Nähe von Mölln. In einem gut andert-halbstündigen Vortrag veranschaulichte sie am vergangenen Samstag rund dreißig Zuhörern die vielen Vorteile, die Honig als Lebensmittel bietet. Renate Frank war auf Einladung des Imkervereins Neuhaus und Umgebung e.V. nach Darchau ins Café von Rautenkranz gekommen. „Wir wollen unseren Verbrauchern zeigen, wie viel im Honig steckt. Honig ist ein ganz besonderes Lebensmittel, davon wissen aber zu wenig Menschen“, erklärt der Vorsitzende des Imkervereins André Stöckmann, „Renate Frank kann das sehr überzeugend machen. Unser Vorstandsmitglied Detlef Dürrbaum hatte bereits einen Vortrag von ihr gehört und war sehr begeistert. Deshalb haben wir Renate Frank hier her eingeladen, sie ist genau die Richtige, um über die Vorzüge von Honig zu sprechen.“

Renate Frank ist als Ernährungswissenschaftlerin in der Erwachsenenbildung tä-

tig und unterstützt Menschen in Einzelberatung bei gesundheitlichen Problemen. Darüber hinaus forscht sie, wie man ohne Medikamente, Therapien oder Nahrungsergänzungsmittel gesund werden und bleiben kann. Hierbei kommt der Honig ins Spiel als wertvolles Nahrungsmittel ins Spiel. Dabei ist darauf zu achten, dass kein industriell gefertigter Honig verwendet wird. Die gesunden Inhaltsstoffe hat nur der Honig direkt vom Imker. Auch bei den Farben und Sorten des Honigs gibt es unterschiedliche Wirkungen. So ist Rapshonig gut bei Atemwegserkrankungen, dunkle Honigsorten enthalten dagegen viel Magnesium. Sie binden viele freie Radikale im Blut und helfen so Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

„Wenn Sie naschen wollen, dann naschen Sie mit Honig“, erklärt Renate Frank, „Wenn Sie Schokolade naschen, dann ist der Kick für Ihr Gehirn wie ein Streichholz. Es flammt kurz auf und dann muss ich schon das nächste Stück naschen. Essen Sie stattdessen Honig ist die Wirkung wie ein Brikett. Honig enthält dreißig verschiedene Zuckerarten, die viel langsamer ins Gehirn



Die Ernährungswissenschaftlerin Renate Frank sprach zum Thema Honig.

FOTO: INGUINN WITTKOPF

vordringen.“ Auch das Honig dick mache, sei ein weit verbreiteter Irrtum, klärt Renate Frank auf. „Honig erleichtert das Abnehmen“, so die Ernährungswissenschaftlerin, „da Honig weniger Kalorien hat als gewöhnlicher Haushaltszucker und ich so beim Süßen von Speisen Kalorien einsparen kann.“ Auch bei

Diabetes könne Honig bedenkenlos gegessen werden, da er sich positiv auf den Stoffwechsel auswirke und den Heißhunger auf Süßes verringere. Auch bei Krebs zeigt Honig erstaunliche Wirkung, „Es ist bedauerlich, dass krebskranke Menschen nicht gesagt bekommen, dass die Ernährung ihnen helfen kann“, kritisiert Renate Frank.

Renate Frank gelingt es, die komplizierten Sachverhalte der Körperchemie anschaulich rüber zu bringen. Praktische Tipps ergänzen ihren Vortrag. Zu jedem Thema gibt es leicht umzusetzende Rezepte und Vorschläge, in welcher Form man den Honig am besten zu sich nimmt. Zum Beispiel die Anti-Cholesterin-Kekse, die aus Honig, Walnüssen, Joghurt und Haferflocken bestehen. Zwei bis drei Kekse am Tag, helfen, den Cholesterin-Wert zu senken. „Honig ist ein Naturprodukt. Viele Wirkstoffe stehen in einem günstigen Verhältnis zueinander, damit wir gesund bleiben“, so das Fazit von Renate Frank. Wer ihre Ratschläge gleich ausprobieren wollte, konnte sich beim Imkerverein Neuhaus mit einem Glas gesundem Honig direkt vom Erzeuger eindecken. *Ingunn Wittkopf*