

Vorwort 7

**Bienen und Bienenprodukte
in der Geschichte 12**

Das Leben der Bienen 30

Die einzelnen Bienenprodukte 42

Apilarnil 44
Bienengift 46
Bienenstockluft 56
Bienenwachs 57
Gelée royale 61
Honig 64
Pollen 74
Bienenbrot 77
Propolis 79

**Bienen-Wellness für Gesundheit und
Wohlbefinden 82**

Honigmassage 84
Honigeinreibungen in der Sauna 87
Bienenwachs(wärme)therapie 88
Honiginhalation 90
Prophylaxe 92
Besondere Vielfalt der Zusammensetzung 93

Die Anwendung von Honig und Co. Bei Beschwerden von A bis Z 96

Atemwegserkrankungen	98
Augenheilkunde	99
Autoimmunerkrankungen	104
Dermatologie	105
Diabetes	113
Drüsen- und Hormonsystem	115
Gynäkologie und Geburtshilfe	116
Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen	117
Hämatologie und Krebs	125
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	129
Immunerkrankungen	135
Leber- und Gallenerkrankungen	136
Magen-Darm-Erkrankungen	138
Muskel- und Skelettsystemerkrankungen	146
Nervensystem	153
Muskelkrämpfe	158
Nierenerkrankungen	159
Urogenitale Beschwerden	161
Verdauungssystem	166
Zahnmedizin	167
Andere Erkrankungen	171

Anhang 172

Literaturnachweis	174
Auswahl wissenschaftlicher Studien	177
Weiterführende Informationen und wichtige Adressen	180
Stichwortverzeichnis	187