

## Flüssiges Gold – einfach zum Wohlfühlen

Wellness- und Beautytipps für ein Wochenende rund um Honig

Honig schmeckt und ist gesund, das wissen wir alle. Honig kann aber auch unterstützend für die Entschlackung und Entgiftung des Körpers dienen sowie als bewährtes Hausmittel für verschiedene Krankheiten. Das flüssige Gold ist zudem eine wunderbar natürliche Kosmetika, die seit Jahrtausenden zur Schönheitspflege eingesetzt wird. Es gibt also viele gute Gründe, Honig und seine schier grenzenlosen Einsatzmöglichkeiten intensiver kennenzulernen. Gönnen Sie sich mal ein entspanntes Wochenende mit Ihrem Partner oder einer Freundin und probieren Sie die Vielseitigkeit von Honig aus – von innen wie von außen.

Schon seit jeher ließen sich die Menschen von dem natürlichen Gut Honig verwöhnen – ob Cleopatra, die bereits vor über zweitausend Jahren in einem Bad voller Milch und Honig entspannte oder andere Völker, die im Honig seine hochwirksam-gesundheitsfördernden Fähigkeiten erkannten. Honig lässt spröde Haut und Lippen wieder glänzen, hilft effektiv bei Erkältungen aber auch bei der Wundheilung. Und in einer Zeit geprägt von Termindruck, Meetings und Stress tut ein Wohlfühlwochenende doppelt gut! Ob Blüten-, Eukalyptus- oder Waldhonig – jede Honigsorte entfaltet ihre ganz eigene Wirkung - sei es als Kochzutat in leichten und leckeren Gerichten, als Inhaltsstoff von selbstgemachten Kosmetika oder einfach als leckerer Brotaufstrich am Frühstückstisch.

## Honig-Wellnessplan für ein gelungenes Wohlfühlwochenende

### 1. Tag - Samstag

#### Morgens

- Den Tag mit einem leckeren Fitness-Drink beginnen: **Honig-Fitnesscocktail mit Aloe Vera** (Vermischen Sie einfach 2TL Orangenblütenhonig mit 4cl Aloe Vera Saft, 1cl Limettensaft sowie 7cl Maracujanektar )
  - o „Honig ist reines Seelen- und Nervenfutter. Für mehr emotionale Balance und gute Laune sorgt das Glückshormon Serotonin, dessen Produktion durch den im Honig enthaltenen Traubenzucker angekurbelt wird“ (honig-verband.de) - so starten Sie „gut gelaunt“ in den Tag!
  
- Leichte Gymnastikübungen zum Wohlfühlen, dazu angenehme Musik  
**Thematik: Entspannen/Relaxen**
  - o z.B.: sportlich-gestärkt in den Tag starten: im Bett rekeln, Hüfte kreisen, Arme und Schulter dehnen. Auf beiden Beinen stehend: Arme kopfüber hängen lassen, baumeln lassen, langsam hoch gehen, strecken, Schulter kreisen lassen, dehnen aller Gliedmaßen

Frühstück: Ein Schwarzbrot mit Quark, Banane und Honig

- o „Power“-Training: ein paar Sit-ups und Armtraining (in jeder Hand eine volle Wasserflasche – Arme seitlings halten – nach oben/unten bewegen), auf-der-Stelle-Joggen, die Treppen mehrmals hoch und runterlaufen
  
- Gönnen Sie sich dann eine wohltuende Dusche mit einem Honig-Peeling (Stoffwechsel-aktivierende Maske): Verrühren Sie Honig (flüssigen Honig ca. 4 EL) mit Quark (ca. 250g Sahnequark), so dass eine cremige Masse entsteht. Für den Peeling-Effekt fügen Sie *Zucker* hinzu. Die Menge hängt davon ab, wie sanft oder stark das Peeling sein soll: Je mehr Zucker, desto stärker ist das Peeling. Die Maske in die Haut einmassieren und ca. 3 Min. einwirken lassen. Das Honig-Quark-Peeling schenkt Ihrer Haut neue Spannkraft und regt die Durchblutung an. Anschließend alles abwaschen.

Mittagessen: Garnelen in Honig-Marinade auf Endivien-Mango-Salat

### Mittags und Nachmittags

- Alleine oder mit einer Freundin walken oder joggen gehen – ein wenig auspowern, frische Luft tanken, zügig laufen, zwischendurch Atemübungen.
- Heimkommen: Gönnen Sie sich einen leckeren Tee mit Honig (bitte den Tee auf mind. 40° C abkühlen lassen, bevor man den Honig zugibt. Ist der Tee zu heiß verlieren die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs ihre Wirkung) oder einen Beauty-Drink. Hierfür vermischen Sie einen TL flüssigen Honig mit 1TL Obstessig in lauwarmen Wasser.

### anschließend

- Honig-Quark-Maske (noch ein paar Vitamine tanken, indem Sie 1TL warmen Blütenhonig mit einem EL Quark verrühren und ca. 20-30 Minuten einwirken lassen)
  - o Während diese einwirkt: keine Hausarbeiten – genießen Sie das Wellness-Wochenende ohne Alltagsstress! Ab auf den Lieblingssessel/aufs Sofa – Lieblings-CD einlegen (Kein Radio oder Fernseher) und der Musik lauschen. Sich an den letzten schönen Urlaub erinnern – ein Lächeln wird über Ihr Gesicht huschen!

### Abends:

- Kreieren Sie ein leckeres Wellnessmenü: Laden Sie doch Ihre beste Freundin ein und kochen sie zusammen etwas schnelles, unkompliziertes und leichtes: z.B. **Honig-Medaillons mit Honig-Schalotten und zum Nachtisch verzaubern Sie mit Karamellisierte Honig-Bananen**

## 2. Tag – Sonntag

### Morgens/Vormittags

- Gemütlich ausschlafen, lesen, langes und ausgedehntes Frühstück (vielleicht auch ein Power-Frühstück: Müsli mit frischem Obst und Honig) (bisschen ausführlicher, weil wir ja nicht alle Rezept anbei legen)

### anschließend

- Gehen Sie doch mal wieder Schwimmen oder genießen Sie die frische Luft bei einer Radtour ins Grüne. Doppelt Spaß macht der Ausflug, wenn man sich dazwischen noch einen leckeren mitgebrachten Snack gönnt.

- Bereiten Sie sich etwas Genüssliches für ein Picknick vor. Wie wäre es mit einem leichten Ziegenfrischkäse mit Lindenhonig und Kräutersalat oder Hähnchenkeulen mit Honig-Glasur und knusprigen Kartoffelspalten? Aber auch herrliche Honig-Pizzaschnecken mit Ziegenkäse begleiten Ihren Ausflug ideal.
- Vom Ausflug zurück – ist es Zeit für ein festliches Königinnenbad!  
Das Cleopatra-Bad lädt zur Entspannung ein (Für dieses mischen Sie einen Liter Vollmilch mit einer Tasse Honig – dieses in das einlaufende Badewasser hinzugeben). Schaffen Sie sich zudem ein ansprechendes Ambiente mit (Duft-)Kerzen, warmen Handtüchern (vorher auf die Heizung legen), passender Musik (ruhige, melodische Musik)
  - Haare verwöhnen – Wohlfühl-Behandlung für die Haare mit einer Honigkur, die während des Badens einwirken kann – dafür nehmen Sie einfach 2 EL Honig und ein Ei, vermischen Sie alles mit 3 EL Olivenöl und lassen die Haarmaske gute 15 Minuten einwirken
  - Zum Abschluss: die Haut mit einem Honig-Gesichts-Peeling verwöhnen: hierbei vermengen Sie einen TL Zucker mit 2TL flüssigem Honig, nach 15 Minuten Einwirkzeit entfernen Sie sie mit lauwarmen Wasser

### Weitere wertvolle Tipps für ein gelungenes Wohlfühlwochenende

- Kein Fernseher, kein Radio, keine Hausarbeit, kein Putzen
- Stellen Sie doch einfach mal die Klingel, Telefon und Handy ab oder ignorieren Sie sie
- Wer möchte kann während des Tages Dinge aufschreiben, die einem gefallen, die einen an einem selbst gefallen, die er gerne einmal machen möchte, warum der Tag ein schöner ist etc. (diese Zettel können in der Zukunft das Wohlfühl-Gefühl zurückholen)
- Teilen ist immer schöner: beste Freundin einladen

Honig, in seiner Vielfältigkeit, ist ein komplexes Naturgut. Honig schmeckt nicht nur gut, ob auf dem Frühstücksbrot oder in der modernen Küche, er gehört auch in jede gute Hausapotheke. Denn durch seine hochwirksamen Eigenschaften, können auch kleinere Beschwerden, wie Erkältungen oder spröde Lippen, gelindert werden. Es gibt viele interessante Fakten rund um Honig, einige haben wir für Sie in der Rubrik „Wussten Sie eigentlich, dass...?“ zusammengestellt:

### Wussten Sie eigentlich, dass...?

Dem Honig werden viele verschiedene Eigenschaften zuteil; es ist ein vielseitiges Produkt und viele wissen gar nicht, dass nur ca. 20 Prozent der zahlreichen Honigvarianten aus dem Handel aus heimischer Produktion stammen, während rund 80 Prozent des hier verzehrten Honigs aus dem Ausland importiert wird. Die Gründe sind ganz einfach: Zum einen kann die inländische Produktion unseren hohen Bedarf rund ums Jahr nicht decken, zum anderen können die Bienen z.B. nur dort Orangenblütenhonig herstellen, wo auch üppig Orangenhaine blühen.

Auch ist Honig ein streng kontrolliertes Lebensmittel. Egal ob aus dem Ausland oder hierzulande produziert: Honig, der in Deutschland in den Handel kommt, unterliegt den strengen Auflagen der Deutschen Honigverordnung. Demnach dürfen Honig beispielsweise weder Stoffe entzogen noch hinzugefügt werden. Auch darf er nicht so stark erhitzt worden sein, dass die natürlichen Enzyme vernichtet oder in erheblicher Weise inaktiviert werden.

Honig ist ein Allrounder: Er schmeckt nicht nur lecker, er ist auch wegen seiner Zusammensetzung ein hervorragendes Gesundheitsmittel. Denn Honig enthält ca. 180 Substanzen, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken können. Dazu gehören Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, aber auch Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Einige von ihnen wappnen unsere Zellen gegen die Angriffe so genannter freier Radikale. Andere haben entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften, was die Heilwirkung von Honig erklärt.

Jeder Honig ist und schmeckt anders – Zusammensetzung, Färbung und Geschmack fallen stets verschieden aus. Dank der unterschiedlichen Pflanzenwelt ist die Aromenvielfalt des Naturprodukts so verschieden wie sein Ursprung. Je nach Blütensorte entsteht so eine Spezialität mit einzigartiger Farbe, Konsistenz, Geruch und Geschmack. Die Auswahl ist groß und reicht von dunklen und kräftigen Varianten wie Heide- und Waldhonig bis hin zu eher hellen und lieblichen Sorten wie Klee- oder Rapshonig.

Weitere Informationen rund um Honig und die Rezepte zu den leckeren Gerichten finden Sie unter [www.honig-verband.de](http://www.honig-verband.de).

Dezember 2011 / Abdruck honorarfrei/ Belege erbeten

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
Ines Uhlig PR GmbH – Die PR-Manufaktur.  
Carola Blaschke, Tel. 040/767969-34, E-Mail [carola.blaschke@uhlig-pr.de](mailto:carola.blaschke@uhlig-pr.de) oder  
Dorothee Beier, Tel. 040/767969-47, E-Mail [dorothee.beier@uhlig-pr.de](mailto:dorothee.beier@uhlig-pr.de)