

Honig- das flüssige Gold der Bienen

Honig wird seit über zehntausend Jahren von Menschen als Süßmittel verwendet, jahrtausendlang war er einzige Süßmittel, welches in langen Winternächten in Form von Honigkuchen zur Stärkung gereicht wurde. Ebenfalls jahrtausendlang wurde Honig als Naturarznei verwendet. Seine heilsamen Wirkungen reichen von der stärkenden, über die beruhigende, desinfizierende, Herzschtützende Wirkung bis hin zu kosmetischen und pflegenden Eigenschaften.

Göttlicher Nektar der Antike

Auf alten Felszeichnungen finden wir bereits Darstellungen von Menschen, die Honig von wilden Bienenstöcken sammeln. Der Bär war es, der dem Mensch bei der Jagd zum Honig führte. Die Menschen kamen schnell auf den feinen Geschmack des Honigs und der Honig war ihnen schliesslich so wertvoll, dass er sich die Bienen in die Nähe seiner Behausung holte. Er machte die Biene zu seinem Haustier und entwickelte so die Imkerei. Die sprichwörtlich fleissigen Bienen bevölkern unseren Planeten bereits seit rund 35.000 Jahren in nahezu unveränderter Form. Bienen, die mit Ausnahme der arktischen Regionen praktisch auf allen Erdteilen leben, gehören zu den wichtigsten und nützlichsten Insekten.

Honig als Opfertgabe

Schon im alten Ägypten, in Indien und auch in China wurde Honig als göttlicher Nektar verehrt. In vielen Kulturen brachte man den Honig mit Mythen, Legenden und immer auch mit Gesundheit in Verbindung. Honig wurde oft für magische und rituelle Zwecke und als Opfertgabe verwendet. Die Griechen gaben ihren Verstorbenen Honig mit ins Grab und die Mayas bei denen der Honig ebenfalls heilig war, brachten nach der Maisernte ihren Göttern Honig als Dank. Und die Griechen nutzten den Nektar bereits als Elixier für ewige Jugend und Schönheit. Aber auch die Römer kannten und schätzten den Wert des Honigs, so empfahl Plinius seinen Lesern täglich Honig zu essen, um damit ein langes und gesundes Leben zu erhalten.

Zusammensetzung von Honig

Der Gehalt an Nähr- und Wirkstoffen im Honig unterliegt starken Schwankungen, er hängt stark von der Honigart (Blüten- oder Honigtau-honig- Waldhonig) und der Art der Gewinnung ab. Blütenhonig liefert im Durchschnitt auf 100g ca. 0,4 g Eiweiss, 75,1 g Kohlenhydrate und 302 Kalorien.

Dazu kommen kleine Mengen an Mineralien wie Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor, Mangan, Eisen, Kupfer und Zink. Honig enthält ausserdem Carotin, Vitamin K,B1,B2,B6, Niacin, Pantothensäure, Vitamin C, Acetylcholin und Salicylsäure. Für die Geschmacksvielfalt sind über 120 Aromastoffe und organische Säuren des Honigs verantwortlich, welche zusammen mit den körpereigenen Enzymen der Bienen auch wesentlich zur Heilwirkung des Honigs beitragen.

In Blütenhonig sind ausserdem noch kleine Mengen an Pollen der jeweiligen Pflanzen enthalten.

Honig – Gewinnung

Honig wird nicht direkt von den Bienen gesammelt, sondern von diesen erzeugt. Gesammelt wird der Nektar von Blütenpflanzen oder die zuckerhaltigen Ausscheidungen von pflanzensaugenden Insekten, vor allem von Läusen, welchen die eigentlichen Honigtauerzeuger sind. Der gesammelte Nektar wird mit spezifischen Enzymen aus der Speicheldrüse der Bienen vermischt und vor allem wird dem Nektar Wasser entzogen. Die Saccharose des Nektars wird durch die bieneneigenen Enzyme zu Frucht- und ober Traubenzucker gespalten und so entsteht mit der Zeit im Bienenstock das einzigartige Naturprodukt Honig. Ist der Honig in den Waben nach einigen Wochen reif, konservieren die Bienen ihren Wintervorrat durch das Verschliessen mit Wachs. Das Zeichen für den Imker den Honig zu ernten.

Die Honigernte

Honig wird nach dem Abdeckeln der Waben, heute in der Regel praktisch überall auf der Welt kaltgeschleudert, der alleinige Begriff kaltgeschleudert ist daher leider keine Garantie mehr für einen naturreinen Honig. Denn nach dem Schleudern kann Honig zum Abfüllen erwärmt werden, was je nach angewandter Temperatur zu einer Schädigung der wertvollen und sehr hitzeempfindlichen Substanzen führen kann. Honig im Naturkosthandel stammt prinzipiell immer entweder aus erster Direktabfüllung nach der Ernte oder aber er wird zum Abfüllen auf max. auf 38° Grad erwärmt um so eine Schädigung zu verhindern.

Bio Honig- gibt es das ? Was ist Bio- Honig?

Im Naturkosthandel werden sogenannte Bio - bzw. Öko- Honige die nach den Richtlinien von Knospe, Bioland, Naturland oder gar Demeter produziert werden, angeboten. Diese stammen mit ganz wenigen Ausnahmen meist aus dem benachbarten Ausland. Der Grund dafür ist einfach, die Richtlinien der Anbauverbände empfehlen eine möglichst flächendeckende Haltung der Honigbienen in schwach besiedelten Gebieten, wenn möglich fern von Industrie, dafür aber in nach ökologischen Gesichtspunkten bewirtschaftenden Gegenden, was in einer dicht besiedelten Schweiz praktisch nur in Randregionen wie im Wallis oder im Tessin möglich ist. Ausser diesen Empfehlungen unterscheidet sich ein Honig aus dem Bioladen aber auch darin, das die Bienen im Winter mit den eigenen Honigvorräten gefüttert werden müssen, eine wie in der Schweiz* übliche Fütterung mit Zuckerwasser ist nicht erlaubt. Und auch die nötige Varroabekämpfung muss mit natürlichen Mitteln wie Milchsäure, Ameisensäure oder ätherischen Ölen durchgeführt werden, denn Rückstände von chemischen Mitteln zur Milbenbehandlung, können sich im Wachs und damit auch im Honig anreichern. Zur Beruhigung von allen Liebhabern von Schweizer Honig sei noch die Bemerkung erlaubt, dass wir in der Schweiz zuwenig Honig haben um die ganze Nachfrage zu decken, und es in der Schweiz praktisch auch keine Vollzeitimker gibt die davon leben könnten. Womit der Import von Bio- Honig Sinn macht. Bio Honig ist übrigens nicht teurer als heimischer Blütenhonig.

Heilwirkungen von Honig

Honig besteht in erster Linie aus bis zu 30 verschiedenen Zuckerarten, wobei vor allem Frucht- und Traubenzucker überwiegen. Dazu kommt eine Fülle von rund 180 weiteren Wirkstoffen in Gramm, Milligramm oder Mikrogramm Bereich. Obwohl also Honig auf den ersten Blick hauptsächlich aus Zucker besteht, ist Honig trotzdem, oder gerade wegen seiner doch einmaligen und sehr komplexen Zusammensetzung noch immer ein großes, vielleicht sogar noch eines der letzten Naturgeheimnisse auf einer sonst durch und durch technisierten Welt. Er ist in seiner Wirkungsweise vielleicht am besten mit der Homöopathie vergleichbar. Es sind nicht die einzelnen Wirkstoffe, sondern das Zusammenspiel aller vorhandenen Wirkstoffe was die Heilwirkungen von Honig ausmachen. Die einzelnen Inhaltsstoffe scheinen sich gegenseitig in ihrer Wirkung zu potenzieren. Honig ist daher im Sinn von Hippokrates ein echtes Heil- und Lebensmittel.

Die Mineralstoffe Kalium und Magnesium sind für die Muskel- und Nervenerregung wichtig. Eisen und Kupfer werden zur Blutbildung und für das Immunsystem benötigt. Säuren regen Appetit und Verdauung an. Bienenenzyme wirken antibakteriell. Pollen fördern die Durchblutung der Darmschleimhaut und stärken ebenfalls unser Immunsystem. Acetylcholin hat eine hormonähnliche Wirkung, es wird auch als Medikament bei Herz- Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt, denn es vermindert die Herzfrequenz, erweitert die Herzkranzgefäße, senkt erhöhten Blutdruck und hilft bei Herzrhythmusstörungen. Schon die kleinen Mengen Acetylcholin im Honig zeigt diese günstigen Wirkungen. Es fungiert als Überträgersubstanz an den meisten Nervenendigungen und beeinflusst so die Erregbarkeit von Nerven – und Muskelzellen. Die Wirkungsweise wird durch die Anwesenheit von Kalium und Magnesium unterstützt. Salicylsäure ist die Grundsubstanz im Schmerzmittel Aspirin- sie wirkt schmerzstillend und fiebersenkend.

Studien zufolge desensibilisieren Pollen die im ungefilterten und Kaltgeschleuderten Honig oder in den Honigwaben enthalten sind, (im Naturkosthandel erhältlich) allergische Reaktionen wie Heuschnupfen und Asthma. Risikopatienten kann daher die Einnahme von solchem Honig, im Winterhalbjahr empfohlen werden. Jeder Honig trägt ausserdem noch die Information der Pflanze, welche den Nektar spendete in sich. Sortenreine Honige wie zum Beispiel Rosmarin, Lavendel, Thymian, Orangen oder Kastanien, müssen um als solche deklariert werden zu dürfen, allerdings hauptsächlich aus Nektar von diesen Pflanzen bestehen. Solche Sortenhonige kommen im Biohandel vor allem aus Frankreich, Spanien, Italien.

Bereits kleine Mengen Honig können therapeutisch sinnvoll sein. Schon ein halber Teelöffel Honig auf nüchternen Magen eingenommen kann bei Magengeschwüren und Magenreizungen Linderung bewirken. Es ist also keinesfalls nötig und auch nicht gesund Honig in täglichen Mengen von mehr als 30 g und mehr zu konsumieren.

Gesunder Süsstoff für Alle

Honig kann und darf im Rahmen einer vollwertigen Ernährung in vernünftigen als natürliches Süßmittel sowie auch als wertvolles Stärkungsmittel allen Gesunden aber auch Kranken gleichermaßen empfohlen werden. Einzig Säuglingen und Kleinkindern unter einem Jahr, wird in der Fachliteratur aufgeführt, sollte man wegen der sehr seltenen, aber theoretisch möglichen Gefahr, von Sporenbildern keinen Honig geben. Ich persönlich habe meinem Sohn aber ohne weitere Bedenken reinen Honig, den natürlichsten aller Süsstoffe gegeben und er hat sich dabei prächtig entwickelt.

Küchentechnische Tips

In kalten Nahrungsmitteln schmeckt Honig süßer als die gleiche Menge Zucker. In warmen Gerichten wie Cremen sollte Honig immer erst nach dem Abkühlen dazugegeben werden. Beim Backen werden die wertvollen Enzyme leider zerstört. Im Auyurveda, der alten indischen Ernährungslehre wird daher empfohlen Honig niemals zu erhitzen, da erhitzter Honig dem Körper nicht gut tut.

Zum Süßen von Cremen und Glace ist vor allem der lange flüssige, und dadurch leicht dosierbare und leicht lösliche Akazienblütenhonig mit seinem milden Eigengeschmack das ideale Süßmittel. Durch den überwiegenden Gehalt an natürlichem Fruchtzucker kann er auch in der Diabetes Ernährung unter Anrechnung verwendet werden.

Wichtig - Honig nicht über 40° Grad erhitzen

Egal welche Sorte Honig sie kaufen, sie sollten um die wertvollen Inhaltsstoffe im Honig zu erhalten den Honig niemals über 40° Grad erhitzen. Denn dabei geben die honigeigenen Enzyme mit ihren Schutzwirkungen verloren. Heisse Milch mit Honig sollte daher nie mehr als 38° Grad haben.

Anwendungshinweise von Honig in der Naturheilkunde

- ◆ Honigwickel bei Rheumaerkrankungen (warme Honigwickel fördern die Durchblutung und Erwärmung sowie den Abtransport von schmerzauslösenden Substanzen und die Salicylsäure wirkt direkt gegen den Schmerz)
- ◆ Honig gegen trockene und spröde Lippen (Honig wirkt keimtötend und fördert die Heilung der Lippen)
- ◆ Honigaufgabe bei Schürfwunden (keimtötend und desinfizierend und schmerzstillende Wirkung)
- ◆ Honig als natürliche Brandsalbe auftragen.
- ◆ Honig bei Dekubitus (Wundliegen)
- ◆ Honig als Hausmittel bei Magenentzündungen

- ◆ **Beugt Geschwürsbildung vor**
- ◆ **Lindert Magenreizungen**
- ◆ **Bei Asthma und Heuschnupfen als unterstützende Antiallergie Therapie**

*** Die Zuckerfütterung in der Schweiz und im Norden von Europa ist allerdings eine biologische Ueberlebensnotwendigkeit für die Bienen, dass ist auch bei Bio- Imkern in der Schweiz unumgänglich.**

Literaturhinweise

Das goldige Buch vom Honig, Erica Bänziger, Fona Verlag

Heilende Nahrung, Sonja Carlson, Ratgeber Ehrenwirth

©Erica Bänziger, dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Kochbuchautorin