Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 12: Tischlein deck' dich : festliche Schlemmereien

Artikel: Honig : flüssiger Sonnenschein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558399

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Honig – flüssiger Sonnenschein

Kleines ABC einer gesunden Süssigkeit

Honig ist gesund. Von A bis Z. Für Kinder. Für Erwachsene. Für alte Menschen. Zwar gibt es immer wieder besorgte Nachfragen wegen Arzneimitteln und anderen Rückständen im Honig. Zwar gibt die Frage nach der Sortenreinheit von Honigen immer wieder zu Diskussionen Anlass. Zwar gibt es in der Schweiz keinen Bio-Honig, und auch in Deutschland fliegen die Bienen in grosser Mehrheit «konventionell». Dennoch: Das Naturprodukt ist und bleibt gesund und populär. Dank der Vielfalt seiner Inhaltsstoffe gilt es für viele sogar als wahres Allheilmittel.

Allheilmittel für die einen, reiner Mythos für die anderen: Wie bei so vielem, gehen auch beim Honig die Meinungen auseinander. Die einen schätzen den Honig als Genuss- und Wundermittel mit krampflösenden, beruhigenden, reinigeden, wundheilenden und nervenstärkenden Eigenschaften und berufen sich auf das Sprichwort «Ein Bienenstock vertreibt zehn Ärzte». Andere wollen wissen: 1. Die im Honig enthaltene Enzymmenge ist bei weitem zu gering, um bei Infektionen ausreichend zu wirken und wird zudem durch die Verdauungssäfte abgetötet, und 2. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt des Honigs wird überschätzt und spielt bei der täglichen Bedarfsdeckung praktisch keine Rolle.

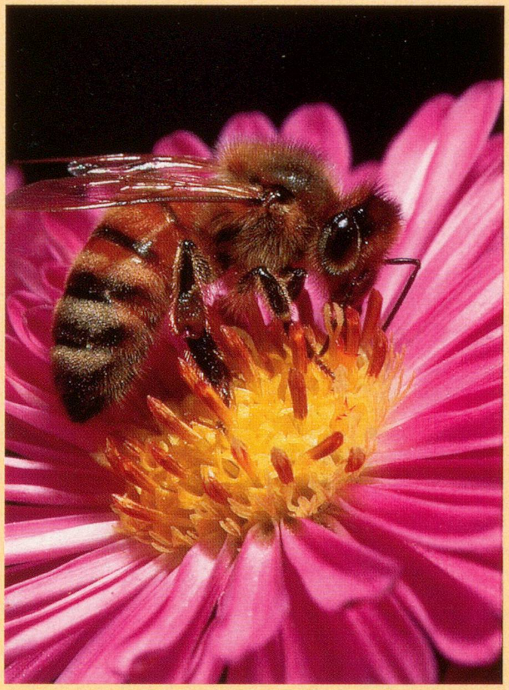
Antioxidantien fangen im Körper die krankmachenden Freien Radikale ein, jene aggressiven Sauerstoffverbindungen, die z.B. durch Rauchen oder schlechte Ernährung entstehen. US-Forscher haben unlängst herausgefunden, dass die Menge der im Honig enthaltenen Antioxidantien so gross ist wie bei Tomaten, wobei je nach Sorte Unterschiede vorliegen. Antioxidantien, die auch in Früchten und Gemüse enthalten sind, beschleunigen unter anderem die Wundheilung und tragen zum Schutz gegen Herzinfarkt oder Krebs bei. Die meisten Antioxidantien enthalten Buchweizen-, Sonnenblumen- und Tannenhonig, ihnen folgen Klee-, Sojabohnen-, Orangenblüten-, Distel-, Eukalyptus- und Salbeihonig.

«Babys und Kleinkindern sollte man keinen Honig geben.»

Aufbewahren sollte man Honig kühl, trocken und im Dunkeln. Sehr flüssigen Honig kann im Kühlschrank gelagert werden. Jeder Honig wird früher oder später fest, d.h. kristallisiert. Festen, nicht mehr streichfähigen Honig kann man durch vorsichtiges Aufwärmen (unter 40 Grad Celsius) wieder flüssig machen. Glas ins Wasser stellen, nicht im Mikrowellenherd aufwärmen! Bei der weissen Schicht, die sich auf der Honigoberfläche bilden kann, handelt es sich nicht um Schimmel (wie er sich bei anderen Konfitüren bilden kann), sondern um eine normale Erscheinung; bei Raps- oder Löwen-

zahnhonig kann sie schon nach wenigen Tagen auftreten. Honig ist, richtig gelagert und richtig erwärmt, jahrelang haltbar.

Babys und Kleinkindern bis zu einem Jahr sollte man keinen Honig geben. Honig kann Colstridium-Botulinum-Bakterien enthalten, die bei kleinen Kindern Botulismus hervorrufen können. Milde Formen dieser Erkrankung äussern sich in Übelkeit sowie Seh- und Schluckbeschwerden. Schwere Formen können zu Lähmungen und bis zum Tod führen. Für ältere Kinder ist Honig völlig unbedenklich.



Bio(Öko)-Honig gibt es in der Schweiz bisher nicht. Auch fehlen, trotz Werbung mit der Biene, entsprechende Richtlinien der Vereinigung schweizerischer biologischer Landbauorganisationen VSBLO. Gemäss Auskunft des Vereins deutschschweizerischer und rätoromanischer Bienenfreunde (VDRB) entspricht der Schweizer Honig jedoch grundsätzlich den Bio-Anforderungen, da die Qualitätskriterien in der Schweiz strenger sind als in der EU. In Deutschland schreiben die Bio-Richtlinien der Anbauverbände Bioland, Demeter, Naturland und Gäa unter anderem vor:

- Bienenkästen sollten das ganze Jahr über am gleichen Ort bleiben.
- Die Bienenwohnung soll innen und aussen aus natürlichen Materialien bestehen (Holz, Stroh, Lehm). Synthetische Farb- oder Konservierungsstoffe sind verboten.
- Müssen die Bienen im Sommer gefüttert werden, so darf dies nur mit Honig geschehen (kein Zuckerzusatz).
- Gentechnische Massnahmen sind grundsätzlich verboten.
- Am wichtigsten sind bei Krankheiten die Selbstheilungskräfte der Bienen. Einige wenige Medikamente sind dennoch zugelassen. Zur Bekämpfung der gefährlichen Varroamilbe dürfen Bio-Imker etwa Ameisensäure, Milchsäure, Kräutertees und ätherische Öle verwenden.

Blütenpollen enthalten lebenswichtige Eiweissbausteine und sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und verschiedenen Vitaminen. Eine Blütenpollenkur ist insbesondere im Winterhalbjahr empfehlenswert. 30 g Blütenpollen pro Tag (6 TL) decken den Tagesbedarf aller lebenswichtigen Aminosäuren. (siehe *Pollenallergiker)

Blütenhonig entstammt dem Nektar von Blütenpflanzen, wobei eine oder mehrere Pflanzenarten beteiligt sein können. Geringfügige Anteile aus *Honigtau gelten als vertretbar.

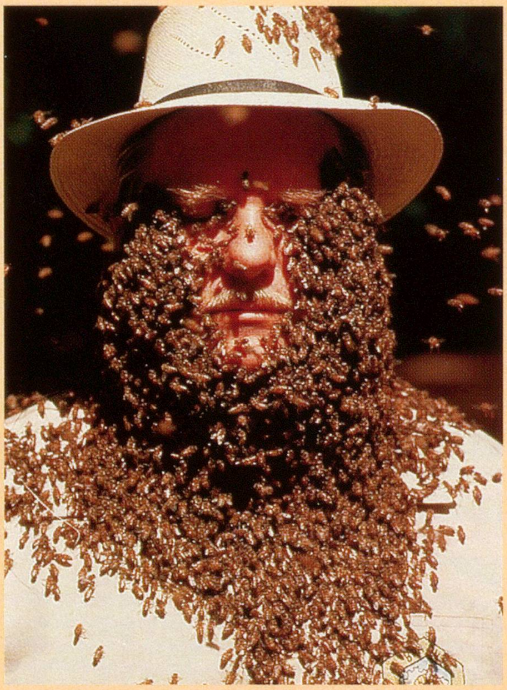
Enzyme sind körpereigene Stoffe, mit denen die Bienen den Nektar anreichern. Sie spalten u.a. Saccharose in leicht verdaulichen Frucht- und Traubenzucker. Dabei entstehen die sogenannten «Inhibine». Es handelt sich um Stoffe wie Gluconsäure und Wasserstoffperoxid, welche eine antibakterielle Wirkung besitzen. Da mit der Zeit der Enzymgehalt im Honig sinkt, lohnt es sich, beim Kauf auf das Abfülldatum zu achten.

Erkältungen werden traditionell mit Honig gelindert. Ein bewährtes Hausmittel ist etwa ein Glas warme (nicht heisse) Milch mit einem Löffel Honig. Bei Halsweh eine Zwiebel fein raspeln, mit 30 Gramm Honig vermi-

«Gelée Royale ist die konzentrierte Nahrung der Bienenkönigin.»

schen und davon zwei- bis dreistündlich einen Löffel essen.

Faulbrut ist eine gefährliche Bienenseuche. In der Schweiz und in Deutschland werden Bienenvölker, die von der Faulbrut befallen sind, in der Regel verbrannt. In anderen Ländern (z.B. Mexiko) setzen viele Imker Antibiotika ein. Dieser Umstand kann dazu führen, dass im Honig Rückstände vorhanden sind – angeblich jedoch in derart geringen Mengen, dass sie, wie es unlängst in einer Verlautbarung des Schweizer Bundesrates hiess, «für die menschliche Gesundheit unbedenklich» seien (s. *Qualität).



Gelée Royale heisst die konzentrierte Nahrung der Bienenkönigin. Täglich eine Messerspitze Gelée Royale stärkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Auch die Apiforce Trinkampullen von A. Vogel enthalten, neben Honig in alkoholischer Lösung, Gelée Royale. Apiforce ist eine wertvolle konzentrierte Nahrungsergänzung mit natürlichem Orangenaroma und natürlichem Curaçaoextrakt. Sie aktiviert, belebt und unterstützt den Organismus in Zeiten erhöhter Beanspruchung.

Gicht- und Arthritisschmerzen können mit einer Honig-Wallwurz-Auflage gelindert werden. In 4 EL Honig 1 TL Wallwurztinktur giessen, gut vermengen und in einem Wasserbad warm machen. Danach ein Tuch damit tränken und dieses während der Nacht auf die schmerzhaften Stellen auflegen.

Heuschnupfen soll angeblich mit dem täglichen Verzehr eines Stückchens Wabenhonig über längere Zeit zum Verschwinden gebracht werden können.

Honeymoon heissen in den USA die ersten Wochen nach der Hochzeit. Es handelt sich ursprünglich um einen alten europäischen Brauch, demzufolge sich ein frischvermähltes Paar während der ersten vier Wochen nach der Heirat an *Met (Honigwein) berauschen durfte.

Honig ist gemäss der Deutschen Honigverordnung «ein flüssiges, dickflüssiges oder kristallines Lebensmittel, das von Bienen erzeugt wird, indem sie *Nektar, andere Sekrete von lebenden Pflanzenteilen oder auf lebenden Pflanzenteilen befindliche Sekrete von Insekten aufnehmen, durch körpereigene Sekrete bereichern und verändern, in Waben speichern und dort reifen lassen».

Honigernte war lange Zeit nicht ganz ungefährlich. Zu waghalsigen Kletterpartien zu den Bienenstöcken in Baumlöchern gehörten auch viele Bienenstiche. Die eigentliche Bienenzucht entstand erst gegen Ende des Mittelalters. Heute gibt es in der Schweiz etwa 16 000, in Deutschland rund 100 000 Imker.

Honigtau ist einer der Rohstoffe für Honig, welche die Bienen auf den Pflanzen aufnehmen. Es handelt sich um die Sekrete von Nadeln, Blättern und Stängeln sowie zuckerhaltige Ausscheidungsprodukte der pflanzensaugenden Insekten, der Honigtau-Erzeuger. Diese leben überwiegend auf grünen, oberirdischen Pflanzenteilen. Von Bedeutung sind in Europa die Rinden- und die Napfschildläuse. Die Wirtspflanzen von Honig-

«Honigtauhonige enthalten mehr Enzyme und Mineralstoffe als Blütenhonige und schmecken würziger.»

tauerzeugern sind etwa die Rot- und die Weisstanne, diverse Kiefernarten, die Lärche sowie Eiche, Linde und Ahorn. Honigtauhonige enthalten mehr Enzyme und Mineralstoffe als Blütenhonige, schmecken würziger und herber und sind meist flüssiger.

Inhaltsstoffe des Honigs sind etwa 30 Zuckerarten sowie knapp 200 Begleitstoffe – mit sortentypischen Unterschieden. Bei den Zuckerarten handelt es sich zu 50 bis 80 Prozent aus leicht resorbierbarem Trauben- und Fruchtzucker. Auch Vitamine*, Mineralstoffe* und Spurenelemente sind im Honig enthalten.

Kaltgeschleudert sollte der Honig sein. Die Waben werden aus dem Bienenstock entfernt und in eine Honigschleuder geleert. Beim Schleudern bleiben alle Inhaltsstoffe unversehrt erhalten. Wird der Honig aber auf 40 Grad C erwärmt, so gehen die Enzyme verloren. Auch auskristallisierter Honig, der sich nicht mehr gut streichen lässt, sollte aus dem gleichen Grund nicht zu heiss, d.h. unter 40 Grad Celsius erwärmt werden.

Karies kann Honig genauso verursachen wie der Industriezucker.

Kosmetika und Körperpflegeartikel, die Honig enthalten oder auf Honig aufbauen, gibt es viele. Vom Honigcrèmebad über das Mandelkleie-Honig-Peeling bis zur Petersilienmaske mit Honig. Folgende Honig-Ei-Spülung verleiht dem Haar neuen Glanz: 1 frisches Eigelb, 1 EL Honig, 40 ml warmes Wasser – Eigelb mit Honig verrühren, Wasser untermischen, durchschütteln, nach dem Haarewaschen einmassieren, kurz einwirken lassen und ausspülen.

«Gewähr für eine gute Qualität ist in der Regel gegeben, wenn der Honig direkt vom Imker stammt.»

Medizinische Anwendungen reichen von der Wundheilung äusserer Verletzungen über entzündliche Magen-Darm-, Leber- und Galle- sowie Bronchial-Erkrankungen bis hin zu Krampfadern (Kastanienhonig), Schlaflosigkeit, Gürtelrose (Herpes zoster) und Lepra. Der Vielfalt der Anwendungen ist, ebenso wie der Vielfalt der Honigsorten, kaum Grenzen gesetzt. Am bekanntesten ist der Honig bei Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen und *Erkältungen.

Met kennen vor allem die Fans von Kreuzworträtseln. Met oder Honigwein kann bis zu 14% Vol. Alkohol enthalten. Zwar gärt Honig allein nicht, weil die Zuckerkonzentration zu gross ist, doch nach Verdünnung mit Wasser (auf ca. 30 Prozent Zuckergehalt) kann eine Gärung vorgenommen werden. Es empfiehlt sich aus diesem Grund, stark wasserhaltige Honigsorten (wie etwa der Heide- oder Kleehonig), luftdicht verschlossen aufzubewahren, damit sie nicht aus der Luft Wasser ziehen können.

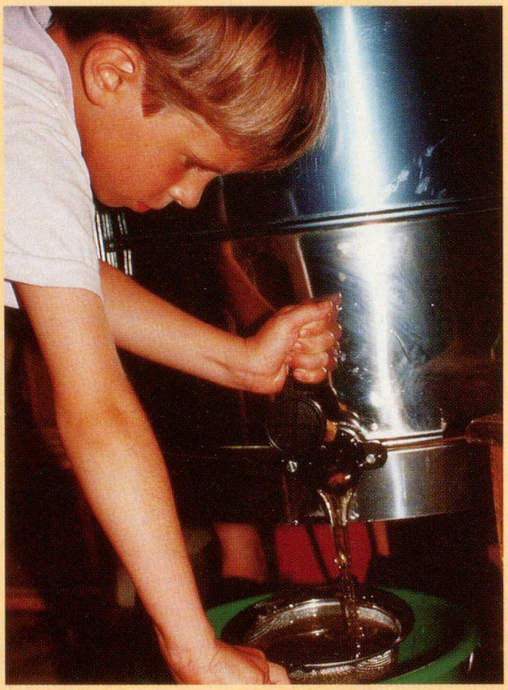
Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefepilze werden von Honig an ihrem Wachstum gehindert. In einer Studie testeten ägyptische Forscher kürzlich die Wirkung von Honig auf 21 verschiedene Bakterien. Resultat: Unverdünnt stoppte der Honig bei allen 21 Bakterien das Wachstum, verdünnt bei 18 Bakterienarten. Fazit: Infolge der bakteriziden Wirkung eignet sich sterilisierter Honig für die Behandlung von oberflächlichen Wunden wie Hautinfektionen oder Brandwunden sowie kleinere Verbrennun-

«Inhaltsstoffe des Honigs sind etwa 30 Zuckerarten sowie knapp 200 Begleitstoffe.»

gen, Eiterungen, Abszesse und Furunkel.

Mineralstoffe und Spurenelemente im Honig sind Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Jodid und Chrom.

Nektar ist die Hauptnahrung der Bienen, die Vorstufe des Honigs. Es handelt sich um das zuckerhaltige Ausscheidungsprodukt pflanzlicher Drüsen, der Nektarien, die an allen oberirdischen Pflanzenteilen vorkommen können. Nektar wird zusammen mit *Enzymen aus dem Verdauungssystem der Bienen im Bienenstock abgeliefert. Dort dicken die Arbeiterbienen den Saft ein und reichern ihn weiter mit Enzymen an. Bienen können aus allen Pflanzen Honig herstellen, die Nektare oder *Honigtau erzeugen.



Pollenallergiker aufgepasst! In jedem echten Bienenhonig sind minimale Mengen von Pollen enthalten. Nur in nicht echtem Honig finden sich keine Pollen. Pollenallergiker können unter Umständen auf echten Honig mit einem Allergieschub reagieren.

Propolis ist eine harzartige Masse, welche die Honigbiene zum Befestigen der Wabenzellen verwendet. Seit dem Altertum kennt man seine entzündungshemmende und vitalisierende Wirkung. Propolis wird entweder in Naturform gekaut oder in verschiedenen Zubereitungen als Extrakt eingenommen.

Qualität: Die Stiftung Warentest konnte im Herbst 1999 von 25 in Deutschland untersuchten Honigen gerade einmal deren vier uneingeschränkt empfehlen. Es handelte sich um *Allos Akazienhonig,* die Mischblüten-Honige *Master Product* und *Dreyer Goldbiene* sowie den *Rapshonig von Holtrup*. Hauptsächlich bemängelt wurde:
a) Unreif geernteter Honig, b) Rückstände von Arzneimitteln wie Sulfathiazol und/oder Sulfadimidin sowie in der Regel gegen die Faulbrut eingesetzte Antibiotika im Honig, c) Falsche Deklarierung einiger Sortenhonige. In der Schweiz gibt es keine aktuelle derartige Untersuchung, jedoch ebenfalls immer wieder Diskussionen um Rückstände im Honig sowie Sortenreinheit.

Tipp: Gewähr für eine gute Qualität ist in der Regel dann gegeben, wenn der Honig direkt vom Imker stammt.

(Testergebnisse in: «test» Nr. 10, Oktober 1999, Stiftung Warentest)

Rheuma kennen Imker, heisst es, nicht, weil das Bienengift sie davor schützt. Ob wahr oder falsch: Sicher ist, dass Imker immer wieder von Bienen gestochen werden und das Gift der Bienen mithilft, die Durchblutung und damit den Abtransport der rheumatisch wirkenden Entzündungsstoffe zu fördern.

«Sauerhonig» soll schon die Soldaten und Sportler des antiken Griechenland zu Höchstleistungen angespornt haben. Das Rezept für diesen olympischen Powertrunk (für 1 Glas): 150 ml warmes Wasser (Körpertemperatur), 1 EL Honig, 2 TL Blütenpollen, 1 TL Apfelessig – einrühren und in kleinen Schlucken trinken.

(Quelle: «Ausgeglichenheit und Kraft durch Honig», Sonja Carlsson, Urania-Verlag, Berlin)

Schürfungen, leichte Wunden, Aissen und Furunkeln heilen gut mit einer Honigsalbe. Ein Teelöffel Honig mit 20 bis 30 Tropfen Echinaforce-Tinktur (in D: Echinacea-Tropfen) mischen und auf die Wunde auftragen. Bei alten, schlecht heilenden Wunden, so rät Alfred Vogel im «Kleinen Doktor», etwas fein zerriebenen Meerrettich (oder frisch gepressten Meerrettichsaft resp. -tinktur) mit Bienenhonig vermengen und auf die Wunde auftragen.

Sorten von Honig gibt es viele. Die sechs wichtigsten und bekanntesten Honigsorten sind (in Klammern die Angabe von Farbe und Geschmack):

- Akazie (zartgelb; mild aromatisch)
- Heide (rötlichbraun; leicht bitter)
- Linde (rötlich; süss, etwas streng)
- Löwenzahn (gelb; stark ausgeprägt)
- Obstblüte (hellgelb; aromatisch)
- Waldhonig (dunkelbraun; würzig)

Daneben gibt es Honig von Buchweizen, Sonnenblumen, Tannen, Klee, Sojabohnen, Orangenblüten, Raps, Distel, Salbei und viele andere Sorten. Von Sortenreinheit wird gesprochen, wenn die Bienen fast ausschliesslich den Nektar einer Pflanzenart sammeln.

Vitamine sind im Haushaltszucker gar keine, im Honig in geringen Mengen vorhanden. Es handelt sich insbesondere um Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C, Carotin und Vitamin H.

Waldhonig bleibt normalerweise lange flüssig. Sortentypisch sind die braune Farbe und das würzige, malzartige Aroma. Siehe *Sorten.

Zucker ist einer der Hauptbestandteile von Honig (70 bis 80 Prozent). Es handelt sich hauptsächlich um Kohlenhydrate in Form von Trauben- und Fruchtzucker, die vom Körper leicht aufgenommen werden können. Trotzdem ist Honig natürlich mehr als nur eine «Zuckerlösung». Auch wenn wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse über den Honig und die Wirkung einzelner Inhaltsstoffe letztlich fehlen – die enorme Vielfalt und Feinverteilung der im Honig enthaltenen Substanzen macht in ihrer Gesamtheit den «flüssigen Sonnenschein» zu einer beliebten, traditionell gesunden und überaus wertvollen Süssigkeit.

> «In jedem echten Bienenhonig sind minimale Mengen von Pollen enthalten.»

Zusätzliche Informationen erhalten Sie beim Verein Deutschschweizerischer und Rätoromanischer Bienenfreunde (VDRB):
Geschäftsstelle VDRB, CH 6235 Winikon,
Beatrice Müller, Tel. CH 041/933 08 50, Fax 041/933 08 51,
Internet: www.bienen.ch

In Deutschland sind die Imker in 20 Landesverbänden organisiert. Dachverband ist der Deutsche Imkerbund in Wachtberg bei Bonn. Auskünfte erteilt gerne:
Friedrich Perschil, Obmann für Markt- und Honigfragen des Landesverbandes Badischer Imker e.V., Krozinger Str. 18, D 79292 Pfaffenweiler, Tel. D 07664/73 76

Viele weitere Informationen zu Honig und Bienenzucht sowie Adressen von Landesverbänden und weiteren Links sind auf der Homepage *www.bienen.de* zu finden. • CU