



Kleine Honig-Kunde Stand: 2017

Honig von Michael Kundermann, Imkerverein Neu Anspach
Tel. 06081-4460368, Email: m.kundermann@thriving.de

Auch wenn ich keine offizielle Bio-Imkerin bin, so imkere ich dennoch nahezu biologisch und ohne jegliches Erhitzen. Ich schleudere Völker einzeln und mische die Tracht selten. Das bringt in einer Tracht feine Geschmacksunterschiede.

- Eine Biene müsste für 1 kg Honig ca. 7-mal um die Erde fliegen. Eine Biene legt in ihrem kurzen Leben ca. 8000 km zurück. 1 kg Honig ist die Lebensarbeit von ca. 400 Bienen aus 2 Mio. Blüten zusammengetragen!
- Bienen erwirtschaften weltweit ca. 153 Mrd. € an Bestäubungsleistung.
- Sie produzieren 6 Produkte: Honig, Wachs, Pollen, Gelee Royal, Propolis (Medizin), Apis
- Sie interessieren sich nur für Blüten - süße Speisen gehören nicht zu ihren Flugzielen.

Honig ist eine geniale Komposition der Natur.

Er enthält mehr als 180 Inhaltsstoffe, die zusammen wirken und dient uns als:

- **Altersverlangsamer:** Er kräftigt das Herz, die Durchblutung, senkt Bluthochdruck, beruhigt den Magen, fördert Verdauung und Darmflora, hilft bei Entzündungen von Leber, Nieren, Pankreas und stärkt die Muskulatur. Er baut freie Radikale ab, senkt den Cholesterinspiegel, steigert die Immunabwehr, schließt Wunden, hilft bei Schlafproblemen.
- **Aminosäurensponder:** Der Körper benötigt diese Eiweißbaustoffe vollzählig und gleichzeitig, um seine Zellen zu erneuern. Die essentiellen Aminosäuren müssen unserem Körper zugeführt werden, weil er sie nicht bilden kann. Honig enthält alle 20 Aminosäuren.
- **Antibiotisches Elixier** durch Inhibine wie Flavonoide, Wasserstoffperoxid etc. (killed 60 Bakterienarten, darunter Staphylococcus aureus – auch resistent)
- **Desensibilisierer für Pollenallergiker:** Ungefilterter Honig vom Imker in Ihrer Nähe enthält Pollen der Region. Der Verzehr über das Jahr bewirkt eine Anpassung an den Reiz.
- **Energiesponder** durch die Einfachzucker wie Traubenzucker und Fruchtzucker sowie weitere 28 Zuckerarten. Vor Sport eingenommen, erhöht Honig die Ausdauerleistung.
- **Enzym- und Hormonsponder** und enthält Invertase, Diastase, Katalase, Phosphatase und Glucoseoxidase sowie Acetylcholin für die Reizleitung der Muskeln.
- **Halbbares Naturprodukt:** Bis zu 12 org. Säuren im Honig schützen ihn vor Bakterien und aktivieren unsere Enzyme. Honig säuert und stabilisiert gleichzeitig den Säurehaushalt.
- **Schmerzstillter:** Das Hormon Serotonin im Honig senkt die Schmerzempfindlichkeit. Die Kohlenhydrate sorgen für die Einwirkung auf das Gehirn. Honig dann mit Obst oder Nüssen essen – nicht mit Milchprodukten. Diese verhindern das Andocken des Serotonins.
- **Sponder von Spurenelementen und Mineralstoffen:** wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Magnesium. 50gr. Honig decken den Tagesbedarf eines Menschen an Chrom. Chrom steigert die Sensibilität von Körperzellen für Insulin und macht Insulin effektiver. Für eine gute Eisenresorption müssen Vit. C, Mangan, Kupfer gleichzeitig verfügbar sein – wie im Honig.
- **Vitaminsponder und Abnehmhilfe:** Enthält Vitamin C, B1, B2-Komplex, B6, Vitamin H. Das vitaminähnliche Cholin reguliert den Fettstoffwechsel der Leber und verhindert ihre Verfettung. Es regelt den Cholesterinspiegel, verhindert die Ablagerung von Fetten in den Gefäßen Arteriosklerose. Zusammen mit Quark wird diese Wirkung ergänzt durch Methionin.
- **Wundheiler:** Flavonoide im Honig wirken antibakteriell, entzündungshemmend, krebshemmend und antimykotisch.
- **Videotipp „21 Tage in 60 Sekunden“ – einfach genial:**
<http://www.boredpanda.com/bee-life-timelapse-video-anand-varma/>



Honigfrau - Höhlenmalerei
Araña-Höhle in Bicorp,
Valencia, Spanien



Schokolade oder Honig?

Das „**Glückshormon**“ **Serotonin** in der Schokolade tut gut, wenn wir einmal etwas weniger fröhlich sind. Die schnelle Erhöhung des Blutzuckerspiegels durch die Schokolade, bewirkt dabei eine hohe Insulinausschüttung. Insulin hat die Auf-



gabe, den Zuckerspiegel des Blutes konstant zu halten und den Zucker einzulagern. Eine erhöhte Insulinkonzentration öffnet die **Blut-Hirn-Schranke**, sodass das Serotonin überhaupt erst ins Gehirn gelangen kann. Das Problem bei Schokolade: Der Insulinspiegel fällt schnell wieder ab – die Blut-Hirn-Schranke schließt sich. Also braucht man ein weiteres Stück Schokolade. So kann in kurzer Zeit eine halbe Tafel Schokolade verputzt sein.

Honig enthält ebenfalls Serotonin und seine Vorstufe Tryptophan. Er enthält als einziges Süßungsmittel bis zu 30 verschiedene Zuckerarten. Diese strömen zu unterschiedlichen Zeiten ins Blut – der Blutzuckerspiegel steigt verlangsamt in einer abgeflachten Kurve. Das führt zu einem langsameren Insulianstieg als bei Schokolade. Fruchtzucker wird sogar eingelagert, ohne Insulin zu stimulieren. Gleichmäßig wird über einen längeren Zeitraum weniger Insulin ausgeschüttet als bei Schokolade. Die Blut-Hirn-Schranke wird ebenfalls für Serotonin und Tryptophan geöffnet und bleibt offen durch den gleichmäßigen Insulinfluss. Das Sättigungsgefühl setzt früher ein und es gibt keine Heißhungerattacken wie bei Schokolade. **Honig macht länger glücklich und stoppt Heißhunger!** 100g Honig liefert etwa 75 kcal weniger als die gleiche Menge Zucker. Sein glykämischer Index ist 61. Er enthält etwas mehr Frucht- als Traubenzucker.

Honig - Unterschiedlichkeit und Qualität:

Aus Nektar wird Honig: Bienen sammeln Blüten-Nektar, der einen hohen Wassergehalt hat. Der Nektar würde gären. Daher wird der Nektar im Bienenstock bis zu 10x umgetragen von Biene zu Biene bis er durch Wasserentzug zu 1/3 Honig eingedickt ist und eingelagert werden kann. Gleichzeitig wird er mit den Fermenten Invertase und Saccharose versetzt. Diese spalten den Mehrfachzucker in die Einfachzucker Trauben- und Fruchtzucker auf. Dieser Prozess geht im abgefüllten Glas weiter, sodass der Honig darin immer weiter auskandiert.

Einige Honigregeln: Je mehr Traubenzucker (Glucose) ein Honig enthält, desto fester wird er und desto schneller kandiert er. Je mehr Fruchtzucker (Fructose) drin ist, desto länger bleibt er flüssig. Wassergehalt bis max. 18% in der DIB-Norm erlaubt (EU-Norm bis 20%). Je dunkler der Honig, desto mehr Mineralstoffe enthält er - desto niedriger der Säuregehalt.

- Frühjahrsblütenhonig** ist am hellsten und wird am festesten (hoher Traubenzuckergehalt).
- Sommerblütenhonig** ist bernsteingelb und bleibt nach dem Auskandieren noch cremig.
- Wald-Honig** besteht überwiegend aus Honigtau, ist dunkel und bleibt aufgrund des höheren Fruchtzuckergehalts sehr lange flüssig.

Honigqualität: Das **Auskandieren** des Honigs ist ein natürlicher Vorgang und zeugt von Qualität und von reichlich vorhandenen Fermenten. Durch Erhitzung über 35 Grad werden Fermente und andere Inhaltsstoffe zerstört. Deshalb sollten Sie Imkerhonig lieber nicht zum Süßen von Heißgetränken nutzen. Industriell verarbeitete Honige werden vermischt und dabei oft bis zu 70 Grad erhitzt. Daher bleiben sie flüssig und kandieren nicht mehr aus. Bei wasserarmen Imker-Honigen finden Sie eine Art „**Eisblumen**“ am Glasrand. Das sind Lufteinschlüsse. Sie zeugen von hoher Qualität – auch wenn sie zunächst wie Verunreinigungen aussehen. Wenn der Mischtracht-Honig kandiert und sich „Blütenbildungen“ am Glasrand zeigen, dann haben Sie einen **naturreinen, wasserarmen** deutschen Imkerhonig.

Kinder und Honig: Kinder sollen erst ab dem Alter von einem Jahr Honig essen, wenn die Darmflora gut entwickelt ist.