

Honig – einer der faszinierendsten Stoffe, die es gibt

Das Wort Honig stammt von einem alten indogermanischen Begriff ab, der ihn der Farbe nach als den „Goldfarbenen“ bezeichnet.

Schon in der Steinzeit nutzte der Mensch Honig als Nahrungsmittel, wie es 9000 Jahre alte steinzeitliche Höhlenmalereien mit „Honigjägern“ zeigen.

Der Ursprung der Hausbienenhaltung mit geplanter Honiggewinnung wird im 7. Jahrtausend v. Chr. in Anatolien vermutet. Um 3000 v. Chr. galt im Alten Ägypten Honig als „Speise der Götter“ und „Quelle der Unsterblichkeit“: ein Tropfen Honig hatte den Wert eines Esels.

Um 400 v. Chr. lehrte Hippokrates, dass Honigsalbe Fieber senken und Honigwasser die Leistung von Athleten verbessern konnte. Im Koran wird ebenfalls die Heilwirkung des Honigs beschrieben.

Honig wird durch den Imker gewonnen, der seine Bienenvölker hegt und pflegt.

In der Demeter-Imkerei bedeutet dies unter anderem: Rückstandsfreiheit von geerntetem Honig, **ökologisches** Behandeln des Bienenstocks gegen Schädlinge und vor allem, dass seitens des Imkers eine wesensgemäße Bienenhaltung erfolgen muss: diese beinhaltet einen artgerechten Wabenbau, die Zurückhaltung von Honig im Stock als Hauptnahrungsmittel der Bienen im Winter, keine künstliche Besamung der Bienenköniginnen, kein Verbrennen der Bienenvölker im Winter, usw.

Blütenhonige entstehen aus Nektar, Waldhonige aus Honigtau.

Der Wert von Honig erschließt sich für uns besser, wenn wir wissen, dass für eine Biene ca. 60.000 Ausflüge nötig sind, um 1kg Honig entstehen zu lassen.

Aus den Waben wird der Honig in einer speziellen Zentrifuge bei Umgebungstemperatur gewonnen, bzw. kalt geschleudert. Für die Erhaltung der wertvollen Inhaltsstoffe im Honig darf er gemäß der deutschen Honigverordnung nicht über 40 Grad Celsius weder bei der Schleudung noch bei der ausschlaggebenden Lagerung erwärmt werden.

Zu 80% besteht Honig aus verschiedenen Zuckerarten, zu 17% aus Wasser und zu 3% aus Mineralstoffen, Spurenelementen, Gerbstoffen, Proteinen, Vitaminen und Enzymen.

Nur wenn diese durch kalte Schleudung und sachgemäße Lagerung nicht zerstört wurden, darf man von einem fermentreichen (= enzymreichen) Honig sprechen.

Da ein Teil der wirkungsvollen Enzyme im Honig von einem sehr jungen Organismus nicht immer verarbeitet werden können, sollten Kinder bis zum Alter von 1 Jahr keinen Honig zu sich nehmen.

Ist Honig Medizin?

Die medizinische Wirksamkeit von Honig ist wissenschaftlich belegt.

Theoretisch müsste man ihn in der Apotheke kaufen.

Klinische Studien zeigen, dass Honig ein breites, **antibakterielles Spektrum** hat.

Im Bereich der Behandlung von Wunden ist Honig wieder auf dem Weg große medizinische Bedeutung erlangen.

Als unterstützende Maßnahme bei einer Strahlentherapie wird Honig schon erfolgreich eingesetzt, ebenso bei entzündlichen Darmerkrankungen, Magengeschwüren und erhöhten Blutfettwerten. In Studien wird momentan noch die heilende Wirkung bei Tumor- und Viruserkrankungen überprüft.

Bei Hauterkrankungen und zur Stärkung des Säureschutzmantels ist Honig als Kosmetikum durchaus wirkungsvoll.

Der sehr enzymreiche und hoch antibakteriell wirkende Manuka-Honig aus Neuseeland wird erfolgreich bei Erkältungskrankheiten, Magenbeschwerden, Magengeschwüren und bakteriellen Entzündungen im Mundbereich (er verursacht kein Karies!) sowie Entzündungsherden im gesamten Körper angewendet.

Streng kontrollierte Bioland-Honige aus Heilbronn, Deutschland und der ganzen Welt finden Sie bei uns in großer Auswahl.

Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557, Reformhaus-Heilbronn.de