

# HONIG

verführerischer  
Gesundheitsschatz  
der Natur



Entdeckungen

## Inhalt

Vorwort .....	1
Über den richtigen Umgang mit Honig/Honigqualität .....	2
Honig contra Zucker .....	5
Honig als Heilmittel – der therapeutische Nutzen .....	7
Der Honigfächer/die Inhaltsstoffe .....	13
Die Indikationen im Einzelnen .....	16
Honigsorten – Spezialitäten im Geschmack und bei Indikationen .....	18
Honiggetränke .....	24
Geschichtliches: Süßmittel und Heilmittel seit Menschengedenken .....	27
So entsteht Honig .....	33
Ein großes ökologisches System – über Imker und die Hintergründe – .....	36
Waldhonig aus „Honigtau“ .....	39
Über Bienen .....	40

### **Ein weiterer „Schatz“:**

Gratiseintritt zum Plattner-Bienen-Museum ..	41
--	----

## Die Wiederentdeckung mit reiner Qualität

Natürlich kennt jeder den Honig und wie Bienen ihn aus Blütennektar durch Zugabe von Enzymen, organischen Säuren u.a. herstellen. Als **Delikatesse** ist er noch wenig entdeckt. Unsere Kollektion von feinsten Reinblütenhonigen möchte Ihnen die Geschmacksunterschiede zeigen und Ihnen Qualitätsbewusstsein bei Honig vermitteln. Danach werden Sie es als Kenner nicht unterlassen können, weitere Sorten zu probieren. Es gibt vorzügliche Honige in Südfrankreich oder in Spanien, den seltenen Himbeerhonig (ein Muss) ...

Im außereuropäischen Angebot sind die Namen und Länder oft verheißungsvoller als der Geschmack. Aber vor Ort z.B. in Australien und Neuseeland könnten frische Qualitäten der Extraklasse zu entdecken sein.

Ebenso wichtig erscheint es uns, die **gesundheitlichen Aspekte** des Honigs und seiner Sorten herauszustellen. Übrigens: eine Biene stellt in ihrem sechswöchigen Leben nur 1g Honig her. Honig ist ein reichliches Geschenk der Natur. Genießen Sie ihn bewusst.

E. Kastner

## Über den richtigen Umgang mit Honig

Honig behält als Ausnahme unter den Lebensmitteln seine hohe Qualität unverändert über viele Jahre, wenn er **kühl und dunkel** im Glas gelagert wird. Aufbewahrung im Kühlschrank ist nicht zu empfehlen. Ideal sind Temperaturen **zwischen 12 und 16 Grad**. Auch Zimmertemperaturen sind noch geeignet. Vermeiden sie zu oft wechselnde Temperaturen des Honigs. Einmal geöffnet sollte das Honigglas stets wieder **gut verschlossen** werden, damit möglichst wenig Luftfeuchtigkeit eine Gärung auslöst oder Fremdgerüche angezogen werden. Direkte Sonneneinstrahlung (längerzeitig) schadet. Nach Öffnung sollte der **Verzehr innerhalb sechs Monaten** erfolgen. Gärerender Honig wird noch zum Backen verwendet (z.B. Lebkuchen).

Honig kann bei **-18 Grad tiefgekühlt** werden. Alle Inhaltsstoffe, auch empfindliche Enzyme und Vitamine, bleiben dabei erhalten.

Wichtig: **Honig nie über 40° Celsius erhitzen**. Darüber verliert er den größten Teil der gesundheitsfördernden Substanzen und wird fast zum reinen Süßmittel (erhalten bleiben Mineralstoffe, Spurenelemente und hitzebeständige Vitamine). D.h. alle Rezepturen über Zugabe zu Tees u.a., dem Kochen mit Honig dahingehend überprüfen, dass Honig erst nach Abkühlen unter **40° Celsius** (Trinktemperatur) beigegeben wird.

**Ideal ist der Genuss direkt** aus dem Honigglas: ein unbenutzter Teelöffel wird im Honigglas eingedreht und direkt eingenommen – den Honig völlig im Mund zergehen lassen und den Löffel zum Abspülen geben oder in Ihr Trinkglas ablegen – das auch noch voll sein kann. Wasser löst Honig.

Mit dieser Methode überbieten Sie alle Rezepturen zur inneren Therapie mit Honig, soweit sie den Honig betreffen d.h. natürlich hilft zusätzlich das empfohlene Getränk oder die Speise.

Wenn Sie wollen, können Sie natürlich mit einem Esslöffel die Menge vervielfachen. Darüberhinaus kann Honig auch zu viel des Guten werden (evtl. Überzuckerung/zu starke Verdauungsförderung).

Im hohen **Übermaß** gegessen kann Honig zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels, Magenbeschwerden und längerfristig zu Karies führen.

Vorsicht: **Honig ist nichts für Säuglinge**, ihre Darmflora ist noch nicht genügend ausgeprägt für Naturprodukte (Gefahr von Atemlähmung).

### **Kristallisation – ein Qualitätszeichen\***

Honig ist ein Naturprodukt, daher kann er sich während der Lagerzeit verändern. Das Kristallisieren des Honigs ist ein völlig natürlicher Prozess,

---

\* ff. teilweise zitiert aus: **Bänninger, Erica, Honig – Genuss und Gesundheit aus dem Bienenstock**, Miden Verlag, 1997

der bei jeder Honigsorte früher oder später eintritt. Die Tendenz zur Kristallisation ist u.a. abhängig von den Vegetationsbedingungen auf den Bienenweiden, dem unterschiedlichen Verhältnis von Trauben- und Fruchtzucker, dem Wassergehalt und der Lagertemperatur. Je tiefer die Lagertemperatur, desto geringer ist die Kristallisationsneigung. Helle Honige mit einem hohen Traubenzuckeranteil kandelieren schneller als dunkle Honige, in denen der Fruchtzuckeranteil überwiegt (eine Ausnahme ist der Akazienhonig). Die Kristallisation kann sich über Wochen oder Monate erstrecken.

Einmal kristallisierter Honig kann im Wasserbad bei einer Temperatur von 38 bis max. 40 Grad wieder flüssig gemacht werden.

Die Kristallisation eines Honigs ist ein Echtheitsbeweis für einen reinen, reifen Bienenhonig, der weder pasteurisiert noch erwärmt wurde und der auch nicht mit feinkristallisierendem oder lange flüssig bleibendem Honig vermischt worden ist.

Falls Sie bei Ihren weiteren Honigerkundungen auf helle Bereiche auf der Honigoberfläche und an der Wand des Honigglases stoßen (sog. **Blütenbildung**), so sind diese unerheblich (Lufteinschlüsse zwischen den Honigkristallen).



## Honig ist süß und gesund

Der Honig ist, wegen seiner einmaligen Zusammensetzung Nahrungsmittel und Heilmittel in einem. Entscheidend beim Honig ist die Vielfalt der einzelnen Wirkstoffe und damit das Zusammenwirken der Einzelkomponenten zu einer komplexen Wirkstruktur. Gerade aus der Homöopathie kennt man den Grundsatz, dass die Wirkung desto intensiver sein kann, je geringer die Wirkstoffkonzentration ist. Dies dürfte auch auf den Honig zutreffen. Daher kann der Vergleich von Honig und Zucker niemals richtig sein, obwohl er immer wieder gemacht wird. Allein schon hinsichtlich seiner einmaligen Art der Herstellung durch die Bienen ist und bleibt Honig eine absolute Besonderheit.

### Zucker – ein Mineralstoffräuber

Es ist hinlänglich bekannt, dass der in unserer Gesellschaft übliche Zuckerkonsum die Gesundheit langsam, aber sicher untergräbt. Zucker ist in der westlichen Ernährung in Größenordnungen bis zu 120 g pro Tag und Person und damit in viel zu großen Mengen enthalten. Der Zucker entzieht dem Körper bei seinem Abbau wichtige Mineralstoffe, vor allem Kalzium, Magnesium und das Nervenvitamin B<sub>1</sub>. Er ist damit der größte „Vitalstoffräuber“ in der heutigen Ernährung. Zucker stört das gesunde Stoffwechselgeschehen. Damit begünstigt

Nähere Fragen beantwortet das  
Honigtelefon: 0 84 42 / 92 53-30



Druckhaus Kastner  
Schloßhof 2-6 · 85283 Wolnzach