

Honig

Pharmakologische Eigenschaften und Wirkungen

*Reifer naturbelassener Honig
ist ein köstliches, kostbares
und unvergleichlich gesundes Lebensmittel.*

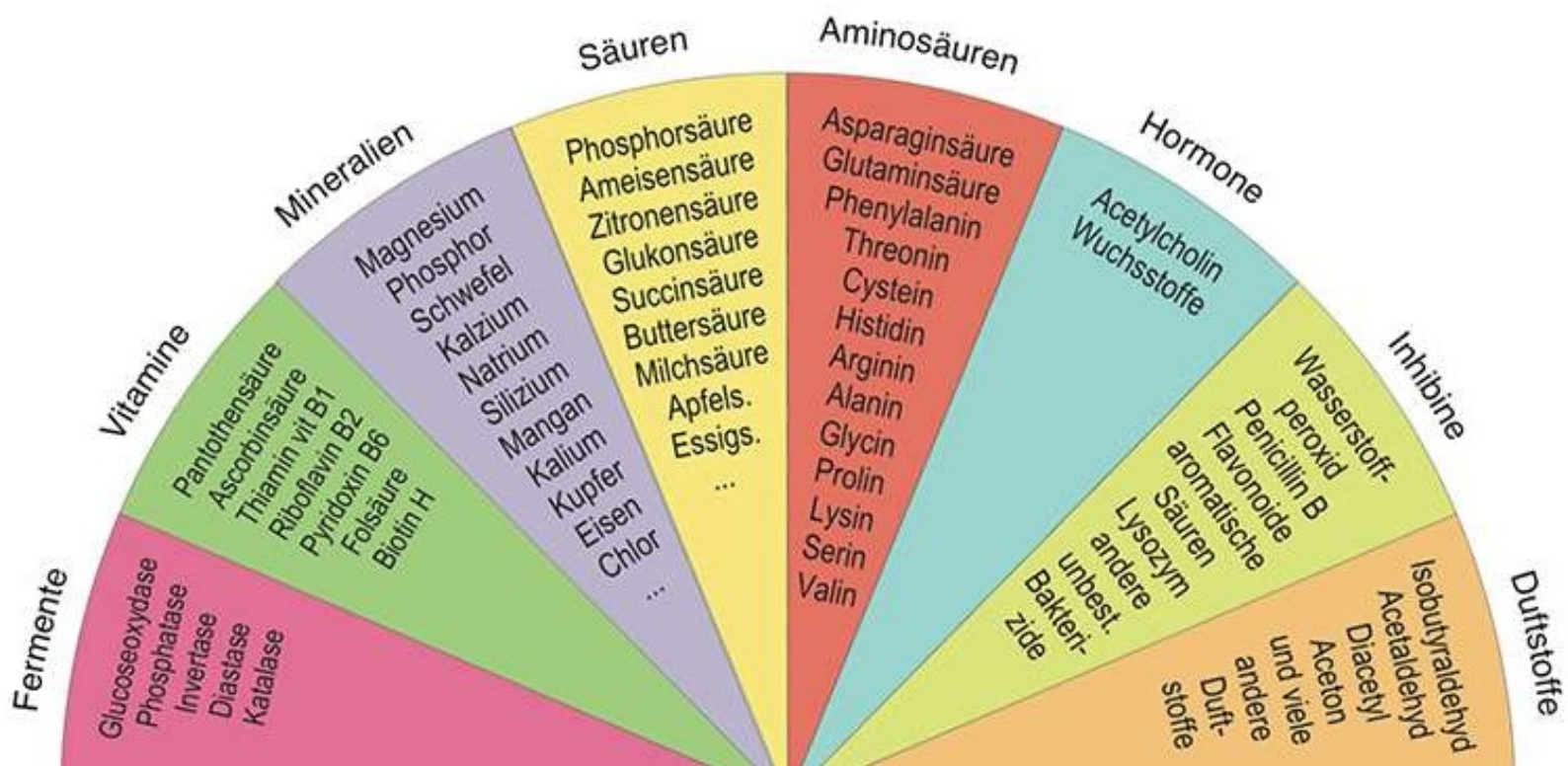
Fruchtzucker (Fructose)	39%
Traubenzucker (Glukose)	31%
Wasser	17%
ca. 30 weitere Zuckerarten	10%
essentielle Stoffe	3%

ENERGETISIERENDE WIRKUNG

Honig enthält etwa 80% Zucker. Das ausgewogene Gemisch von Fruktose (Fruchtzucker) und Glukose (Traubenzucker od. Dextrose) geht fast ohne Vorverdauung direkt ins Blut und ist dadurch ein sofortiger und langanhaltender Energielieferant.

Wenn in unserem Körper genügend Sauerstoff zur Verfügung steht, verbrennen die Kohlenhydrate des Honigs leicht und vollständig zu Wasser und CO₂ (Kohlenstoffdioxid) – Es entstehen dabei keine Abbauprodukte, welche die Qualität der Energie herabsetzen.

Honig enthält etwa 200 Inhaltsstoffe, die unsere Körperfunktionen unterstützen



Invertase (spaltet u.a. Mehrfachzucker in die beiden Einfachzucker Traubenzucker und Fruchtzucker); wie auch Phosphatase, Diastase und Amylase usw., sind sie antibakteriell und verdauungsfördernd.

Vitamine sind organische Verbindungen, ohne die unser Stoffwechsel nicht funktioniert; z.B. Vit. D3 braucht es nicht nur für unsere Knochen und Zähne, sondern in allen Körperzellen von den Zehen bis mitten ins Oberstübchen. Honig enthält vor allem B-Vitamine, die unser Nervensystem unterstützen und Spuren von Vit. C für unser Immunsystem.

Organischen Säuren im Honig (vor allem Glukonsäure) dienen primär der Konservierung des Honigs selbst und unterstützen das saure Milieu im Magen.

Mit einem pH-Wert zwischen 3,5 und 4,5 ist Honig ein saures Lebensmittel.

Inhibine sind stoffwechelhemmende Stoffe im Honig. Der wichtigste antibakterielle Faktor ist das Enzym **Glucoseoxydase**, das Wasserstoffperoxid bildet.

Flavonoide (Glykoside) sind sekundäre, gelbe, orange und rote Pflanzenfarbstoffe. Es gibt etwa 6500 verschiedene Flavonoide, die die Blutgerinnung beeinflussen können, als Antioxidantien Angriffe der freien Radikale auf Zellstrukturen und Eiweissmoleküle verhindern oder als Bitterstoffe (Flavanone) Gallenfluss, Lebertätigkeit, Magensekretion, die Funktionen des Pankreas sowie die Blutbildung positiv beeinflussen. Herbe, leicht bittere Honige (wie Kastanienhonig) haben bessere gefäßstärkende, antivirale und krampflösende Eigenschaften. Flavonoide sind also sowohl Antioxidantien wie auch enzymatisch aktiv.

Mineralien/Spurenelemente sind für unseren Körper genauso wichtig wie die Vitamine. Honigtauhonig hat einen bis zu zehn Mal höheren Mineralstoffgehalt als Blütenhonig.

Aminosäuren/Proteinbausteine sind zuständig für die Insulinausschüttung, die Regulation des Blutzuckerspiegels, die Energiegewinnung, die Stärkung des Immunsystems und aktivieren das Wachstumshormon Somatotropin.

Hormone/chemische Botenstoffe beeinflussen Körpervorgänge, indem sie als Kommunikatoren zwischen Zellen und Organen fungieren; z.B. Acetylcholin – es ist einer der wichtigsten Neurotransmitter und leitet Infos von einer Nervenzelle auf eine andere Nervenzelle weiter und steuert so eine Vielzahl von Körperfunktionen.

Duft- und Aromastoffe: die ca. 120 Duft- und Aromastoffe beeinflussen unsere Gefühle, wirken auf das zentrale Nervensystem, die Haut, das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, das Verdauungs- und das Immunsystem.

Während die Zunge nur 5 Geschmacksrichtungen erkennen kann (süß, salzig, bitter, sauer, umami), erfasst die Nase etwa 200.

BIOSTIMULIERENDE WIRKUNG

LEBENSMITTEL für LEBENDE ZELLEN

Als **lebendiges** Lebensmittel verfügt Honig über ein hohes Mass an Bioenergie, die den **lebendigen** Zellen zu Gute kommen. Die **Bioverfügbarkeit** prädestiniert Honig als ideale Trägersubstanz für die Verabreichung weiterer Bienenprodukte wie Propolis oder Gelée Royale.

MUSKELSTÄRKENDE WIRKUNG

Honig ist der beste Energielieferant für alle Muskeln. **Er führt zu einer langanhaltenden Leistungssteigerung:**

- schnell verfügbare Energie
- mehr Hämoglobin =
- ✓ besserer Sauerstofftransport
- ✓ bessere Sauerstoffversorgung in den Zellen

Honig ist deshalb sowohl exzellente Sportlernahrung wie auch Stärkungsmittel während einer Rekonvaleszenz.

NÄHRENDE WIRKUNG

Honig ist auch ein **Adjuvans**, d.h., er hilft, essentielle Nährstoffe aus allen Speisen, die wir zu uns nehmen, besser aufzunehmen und zu

Adjuvans
bringt auch Nährstoffe
aus übriger
Nahrung in die Zellen

verwerten.

Honig beugt so Krankheiten vor – wie z.B. Osteoporose (35% bessere Kalziumaufnahme), Arteriosklerose oder Bluthochdruck (fördert Durchblutung, stabilisiert Gefäße).

Honig regt sowohl die Funktionen in unserem Körper an, wie er über den Insulin-Tryptophan-Stoffwechsel auch Beruhigung in die Systeme bringt.

Täglich mehrmals kleine Mengen Honig ist wirkungsvoller als seltener große Mengen. **Honig nie über 40°C erwärmen!**

Den Honig so lange wie möglich vor dem Schlucken unter der Zunge halten, die feinsten Bestandteile des Honigs (flüchtige Öle, Mineralstoffe, Glukose u.a.) gelangen so direkt ins Blut, die Zunge und andere Mundstrukturen haben genügend Zeit, die Bioenergie aus dem Honig aufzunehmen.

**Das bedeutendste „Ziel“ der Honigtherapie ist die
Verbreitung der Wirkstoffe der Honige im Körper.
Damit die hinterste und letzte Zelle versorgt wird – und glücklich ist!**

WIRKUNG DURCH GERUCH UND AROMA

Nicht nur in der Nase, sondern in allen Körpergeweben befinden sich Chemorezeptoren, die Duftstoffe aus Pflanzen erkennen und verwerten können. Die Duftmoleküle erzeugen einen elektrischen Reiz, der im Hirn eine physische und/oder psychische Reaktion auslöst.

Beispiel: Der Duft von Zitruspflanzen schüttet in unserem Körper Serotonin aus. Sogar bei einem Schock kann Zitrusduft beruhigen, kreisende Gedanken stoppen und Klarheit und neue Lebensenergie schenken. Die entspannende und beruhigende Wirkung hilft auch bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

HEILENDE WIRKUNG

Honig gilt, wie schon gesagt, als Adjuvans (Unterstützer) – zur Bekämpfung vieler Gesundheitsbeschwerden. (Honig darf laut Gesetz jedoch nur als gesundes Lebensmittel angepriesen werden.)

**Nur ein Lebensmittel?!
Aber viele Studien
belegen:
Honig heilt!**

**Wunder stehen nicht im Gegensatz zur Natur,
sondern im Gegensatz zu dem, was wir über die Natur wissen**

St. Augustin

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE WIRKUNG

Unser Körper muss sich - durch innere und äussere Einflüsse - ständig mit den unterschiedlichsten dynamischen Prozessen auseinandersetzen.

Honig hat unglaubliche heilende und therapeutische Eigenschaften.

Ursachen von Entzündungen

- physikalisch: Trauma, Hitze, Kälte, Strahlung, Lähmung (kein Sauerstoff = Dekubitus)
- chemisch: anorganisch (z.B. Säuren), organisch (z.B. Pestizide)
- infektiös: Bakterien, Viren, Parasiten
- immunologisch: normale Reaktion (z.B. Fieber) oder überschießende Reaktion (z.B. Allergie)

Die Bioflavonoide im Honig wirken stark entzündungshemmend. Das Geniale ist, dass wir den Honig überall einsetzen können – innerlich und äusserlich - egal, wo die Entzündung ist und wodurch sie verursacht wurde.

Akute Entzündung

Calor

Rubor

Tumor

Dolor

Functio laesa

Besonders im Anfangsstadium einer Entzündung bewährt sich Honig sehr und verkürzt den Heilprozess. Dadurch verringert sich auch die Gefahr einer Verschleppung oder einer Chronifizierung.

ANTIBIOTISCHE WIRKUNG

Honig kann in Zukunft unser Rettungsanker sein.

Multiresistente Keime, gegen die Antibiotika machtlos ist, verbreiten sich weltweit immer mehr. Damit wird die Gefahr immer grösser, dass wir an bisher problemlosen Infektionen oder Blessuren sterben. Schon 2014 warnte die WHO vor einer Post-Antibiotika-Ära. Es wird geschätzt, dass in Europa jährlich etwa 33`000 Menschen an resistenten Keimen sterben und dass im 2050 bereits 10 Millionen Tote zu beklagen sein werden.

Wir wissen, Honig enthält nicht nur Bioflavonoide, die freie Radikale fangen, Entzündungen hemmen und das Immunsystem unterstützen. Honig hat noch ein weit vielfältigeres Spektrum an Eigenschaften und Wirkstoffen, die Mikroorganismen bekämpfen – so viele, dass eine Resistenzbildung ausgeschlossen ist.

**Honig wirkt besser
als Antibiotika**

Aus einer Studie der University of Oxford (veröffentlicht im *BMJ Evidence-Based Medicine*), die eigentlich die zunehmende Antibiotikaresistenz untersuchte:

Abschluss: Die Oxford-Studie – Honig als Medizin der Zukunft

„Eine umfassende Meta-Analyse der **Oxford University Medical School** aus dem Jahr 2020 lieferte den wissenschaftlichen Beweis für das, was die Volksmedizin seit Jahrtausenden nutzt: Bei Infektionen der oberen Atemwege ist Honig herkömmlichen Behandlungen (wie Antibiotika oder rezeptfreien Hustensäften) oft **überlegen**.

Die Forscher werteten 14 Studien mit insgesamt 1.761 Teilnehmern aus und kamen zu folgendem Ergebnis:

- **Effektive Symptomlinderung:** Honig reduziert die Häufigkeit und Schwere des Hustens deutlich schneller als herkömmliche Medikamente.
- **Schutz vor Antibiotikaresistenzen:** Da die meisten Erkältungen durch Viren ausgelöst werden, gegen die Antibiotika wirkungslos sind, bietet Honig eine wirksame und sichere Alternative. Dies hilft, den unnötigen Einsatz von Antibiotika zu reduzieren und so die Entstehung multiresistenter Keime zu verlangsamen.

Fazit: Honig ist weit mehr als ein Süßungsmittel. Er ist ein hochkomplexes **Therapeutikum der Natur**, das durch die Synergie seiner über 200 Inhaltsstoffe wirkt. Ob zur schnellen Energiegewinnung, zur sanften Heilung von Entzündungen oder als Schutzschild gegen Infekte – Honig bleibt eines der kostbarsten Geschenke der Natur für unsere Gesundheit.“

Verwendet wurden bei der Studie: Buchweizen-, Manuka- u. Eukalyptushonige.

Conclusion

We found that honey likely improves URTI symptoms, with the strongest evidence in the context of cough frequency and cough severity. Moderate evidence supports its use in preference to usual care for other URTI symptoms, and most evidence comes from studies of children. Honey is a frequently used lay remedy that is well known to patients. It is also cheap, easy to access and has limited harms. When clinicians wish to prescribe for URTI, we would recommend honey as an alternative to antibiotics. Honey is more effective and less harmful than usual care alternatives and avoids causing harm through antimicrobial resistance.

ANTIBAKTERIELLE WIRKUNG

Bakterien finden im Honig kein paradiesisches Milieu – die Lebensbedingungen sind für sie sehr karg. Honig hat einen niederen pH-Wert, einen niederen Wasser- Fett- und Eiweißgehalt – dazu wirken Bioflavonoide direkt antibakteriell – auch

die vielen Enzyme beschleunigen die biochemischen Stoffwechsel-Prozesse und helfen so, Bakterien loszuwerden.

Zudem sind im Honig auch noch bakterienhemmende Inhibine mit antibiotischer Wirkung.

Honig wirkt auch dank der hohen Osmolarität antibakteriell – Gewebewasser und damit auch Abfallstoffe und krankmachende Stoffe werden durch eine semipermeable Membran ausgeschleust.

Osmose: Zucker im Honig hat Durst – schreit nach Wasser – entzieht dem Gewebe Wasser).

ANTIMIKROBIELLE WIRKUNG

Abwehr von Einzellern und Wenigzellern (Pilze, Algen)

Nicht nur Bakterien und Viren, sondern auch viele andere mikroskopisch kleine Lebewesen werden durch Substanzen im Honig abgewehrt.

IMMUNSTIMULIERENDE WIRKUNG

Energie für Leukozyten (weisse Blutkörperchen) Vorbeugend: Der Honig schenkt vor allem den Leukozyten (weissen Blutkörperchen) leicht zugängliche Energie. Bioflavonoide bewirken eine direkte Immunstimulation.

IMMUNSUPPRESIVE WIRKUNG

Unterdrückung einer überschüssigen Reaktion des Immunsystems

Honig verhindert in manchen Fällen aber auch eine überschüssige Reaktion unseres Immunsystems (Unterdrückung einer immunologischen Reaktion / z.B. bei rheumatoider Arthritis, MS oder nach einer Transplantation)

ANTIOXIDANTISCHE WIRKUNG

Schutz vor freien Radikalen

Bei **Lebensmitteln**: verminderte Oxidation führt zu besserer Ernährung und dadurch zu nachhaltigerer Gesundheit.

Im **Körper**: hochreaktive Stoffe und Moleküle können die Zellen nicht schädigen.

ANTIKARIEOGENE- WIRKUNG

Honig nährt das Zahnfleisch – dadurch werden auch die Zähne besser mit Nährstoffen versorgt.

Daneben kommt den Zähnen und dem Zahnfleisch auch die antibakterielle Wirkung zugute.

KLÄRENDE WIRKUNG

Honig enthält viele organische Säuren. Sie helfen dem Körper Gifte abzutöten, auszuscheiden und sich zu regenerieren.

Honig eignet sich auch hervorragend als Klärungs- und Konservierungsmittel von Säften, Apfelwein usw.

FETTEMULGIERENDE WIRKUNG

Unterstützung der Leber

Verdauung der kurzkettigen (schlechten) Fette.

Die organischen Säuren sind auch für die fett-emulgierende Wirkung verantwortlich. Dünndarm und vor allem die Leber (sie muss die kurzkettigen Fette verdauen) profitieren davon.

Lebensmittel sauer
bitter
grün

Bienenprodukte

- Honig (Akazien, Kastanien)
- Bienenpollen
- Bienenbrot
- Propolis

REINIGENDE und STOFFWECHSELANREGENDE WIRKUNG

Der energetische Mechanismus der Leber profitiert vom **hohen Fruktosegehalt des Honigs (Akazien!)** Eine gesunde Leber sorgt für eine optimale biochemische Entschlackung des Körpers. **Die Leber ist unsere Hauptbatterie – unser zentrales Stoffwechselorgan** – und wir sollten wirklich zu ihr Sorge tragen, damit sie ihre über 100 Aufgaben erfüllen kann – und deshalb Honig essen! Daneben gilt für die Lebergesundheit: **sauer, bitter, grün**

Blütenpollen und ganz speziell Bienenbrot (sauer) und Propolis (bitter) unterstützen die Leber zusätzlich.

SCHLAFFÖRDERNDE WIRKUNG

- Beruhigende Wirkung durch Flavonoide
- Glukosespeicher der Leber wird aufgefüllt
- Dadurch besserer Schlaf – auch wegen der Glückshormone
- Stärkung der Nebenniere

GEWICHTSREGULIERENDE WIRKUNG

- Verbesserte Fettverbrennung
- Der süsse Geschmack wirkt sättigend, macht glücklich
- reduziert Verlangen nach ungesunden Süßigkeiten

ABFÜHRENDE WIRKUNG

Honig ist hygroskopisch (wasseranziehend) – dadurch unterstützt er sowohl die Bauchspeicheldrüse, die Darmflora wie auch wieder die Leber – er lässt Energie und Säfte fließen.

HERZSTÄRKENDE WIRKUNG

Auch während einer grossen Anstrengung liefert Honig den Herzzellen die notwendige schnell verfügbare Energie (Fructose).

Polyphenole, Vitamin C, Beta-Carotin, Eisen und Kupfer wirken blutbildend für

- bessere Sauerstoffversorgung durch mehr Hämoglobin
- LDL-Cholesterinsenkung durch besseren Stoffwechsel
- Blutdruckregulierung durch besseren Wasserhaushalt, besseren Schlaf, bessere Erholung, weniger Distress



ERWEICHENDE WIRKUNG

Honig hat eine erweichende Wirkung – Haut und Narbengewebe werden weicher, feiner, zarter und geschmeidiger. Honig kann auch bei alten Narben zu deren Entstörung eingesetzt werden.

STIMULIERENDE WIRKUNG auf den ANABOLISMUS

Nicht nur in der Leber, sondern im ganzen Körper werden Stoffwechselfvorgänge unterstützt und harmonisiert. Das Nervensystem wird beruhigt – dadurch werden die Regenerationsprozesse stimuliert und der Aufbau von Körpergeweben unterstützt.

Honigmassagen befreien den Organismus von Schlackenstoffen und Talg, verbessern das Hautbild, unterstützen den Stoffwechsel, fördern die Durchblutung und begünstigen nicht nur die Ausscheidung über die Poren, sondern auch über die Harnwege.

STIMULIERENDE WIRKUNG AUF DIE REGENERATION DES EPITHEL, ENDOTHEL UND DER ZELLMEMBRANEN

Flavonoide sind entzündungshemmend, gefässstärkend und blutdruckregulierend, dies kommt auch Gewebe- und Gefäss-Innenwänden und Aussenwänden zugute.

REGENERIERENDE WIRKUNG auf die BINDEGEWEBE

Der Honig hilft, Muko-Polysaccharide herzustellen, die ein bedeutender Bestandteil des Bindegewebes sind.

WUNDHEILENDE WIRKUNG

Honig sorgt für umfassenden Schutz und Abwehr. Wichtig ist, dass die ganze Wunde mit Honig bedeckt ist, so dass kein Sauerstoff (und mit ihr krankmachende Keime) mehr an die Wunde gelangt. Honig wirkt zudem lokal beruhigend, schmerzstillend und betäubend. Gerade bei Brandwunden sind diese Eigenschaften ein Segen.

- Entzündungshemmend
- Antibiotisch
- Antibakteriell
- Antimikrobiell
- Immunregulierend
- Antioxidantisch
- Zellregenerierend
- Gewebebildend
- Hygroskopisch
- Erweichend
- Beruhigend
- Schmerzstillend

Honig = Natur pur?

Honig wird leider immer öfter gepanscht, verfälscht oder unsauber gelagert und auch in der Natur liegt immer öfter etwas im Argen, deshalb hier ein wichtiger Sicherheitshinweis:

Trotz seiner Heilkraft darf Honig niemals **Säuglingen unter 12 Monaten** verabreicht werden. In seltenen Fällen enthält Honig Sporen von *Clostridium botulinum*. Während die Darmflora von Erwachsenen damit fertig wird, kann dies bei Babys zu lebensgefährlichen Lähmungen führen (Säuglingsbotulismus).

Referenz: RKI zu Säuglingsbotulismus

Qualität: Um die Qualität zu erkennen, achte auf offizielle Qualitätssiegel, da diese oft strengere Richtlinien an die Naturbelassenheit stellen als die EU-Mindeststandards - oder noch besser, besuche die Imkerin, den Imker deines Vertrauens und lass dir deren Bienenhaltung zeigen.

Das Rühren von Honig ist absolut bedauernswert, denn durch das Rühren gelangt Sauerstoff ins Produkt. Kein Wunder, dass er dadurch nicht mehr unbeschränkt haltbar ist. Wo Sauerstoff ist, sind auch Keime.

Wir sprechen hier einen absolut zentralen Punkt der Honig-Philosophie an, der in der industriellen Produktion oft ignoriert wird! In der klassischen Imkerei wird gerührt, um die Zuckerkristalle mechanisch zu zerkleinern, damit der Honig „fein cremig“ bleibt und nicht grob auskristallisiert. Aus biologischer Sicht ist das ein Eingriff mit Folgen.

Hier sind die Fakten, die unsere Skepsis gegenüber dem Rühren untermauern:

1. Das Problem mit dem Sauerstoff (Oxidation)

Wenn Honig gerührt wird – vor allem mit hohem Tempo oder ungeeigneten Geräten –, entstehen winzige Luftbläschen im Produkt.

- Oxidationsprozesse: Der eingetragene Sauerstoff reagiert mit den empfindlichen Begleitstoffen. Besonders die flüchtigen Aromastoffe und einige Enzyme können dadurch an Qualität verlieren.
- Keimbildung: Sauerstoff ist die Lebensgrundlage für viele aerobe Keime. Honig ist zwar durch seinen hohen Zuckergehalt und niedrigen pH-Wert extrem stabil, aber die eingeschlossene Luft kann die Schutzbarriere schwächen.

2. Die Hygiene des Rührens

Jeder mechanische Kontakt birgt Risiken:

- Haltbarkeit: Während naturbelassener, im Ganzen kristallisierter Honig (der im Glas hart wird) fast ewig hält, kann gerührter Honig bei unsauberem Arbeiten oder zu viel Luft schneller „umkippen“ oder an der Oberfläche zu gären beginnen (Hydrolyse).
- Enzym-Abbau: Durch die Reibungswärme beim Rühren (wenn zu intensiv gearbeitet wird) können lokale Temperaturspitzen entstehen, die den Inhibinen schaden.

3. Die Alternative: Der „Ehrliche“ Honig

In der Apitherapie und unter Kennern wird oft der naturbelassene, fest kristallisierte Honig bevorzugt.

- Vorteil: Er bleibt ein „geschlossenes System“. Die wertvollen Inhaltsstoffe sind in der Kristallstruktur wie in einem Tresor eingeschlossen.
- Merke: Die „Cremigkeit“ ist ein rein ästhetisches Merkmal für den Konsumenten, während der feste Honig die höchste biologische Integrität besitzt. Naturbelassener Honig darf hart werden – es ist ein Zeichen von Reinheit und Unberührtheit. Das Rühren ist ein Kompromiss für die Streichfähigkeit, der jedoch das Risiko der Oxidation und den Verlust feinsten Aromen in Kauf nimmt.



Honigsorten

und

Sortenhonige



BLÜTENHONIG ist fast immer ein Gemisch von vielen verschiedenen Blüten. Deshalb ist er, nebst all seinen oben aufgezeigten vorzüglichen Eigenschaften, ein wahrer Glücks-Schatz und kann in uns gleichzeitig verschiedene positive Gefühle erzeugen.

Pflanzen wecken nämlich verschiedene Glückshormone in uns – und diese lösen unterschiedliche Wohl-Gefühle in uns aus.

Zudem ist unser Blütenhonig süß – und Süßes stimuliert fraglos auch das Belohnungszentrum im Hirn – da wird umgehend Dopamin ausgeschüttet – und wir sind happy!

HONIGTAUHONIG

Honigtauhonig (Waldhonig), der von den Bienen aus den klebrigen Ausscheidungen der Aphiden (Honigläuse) gewonnen wird, hat die gleichen Eigenschaften wie der Blütenhonig.

Dank des höheren Gehalts an Mineralstoffen und Flavonoiden sind jedoch folgende Wirkungen noch ausgeprägter:

- Endzündungshemmend
- Regenerierend (Gewebe und Zellmembranen)
- Entschlackend, Abführend
- Immunstimulierend

Inhalationen mit Waldhonig sind **schleimlösend und helfen bei Erkältungen.**

Auf Gefühlsebene weckt Waldhonig die innerliche Neugier und vermittelt Wärme und Geborgenheit.

Thymianhonig – Das natürliche Antibiotikum

- **Eigenschaft:** Enthält hohe Konzentrationen an Thymol (einem starken Phenol).

- **Wirkung:** Gilt als einer der stärksten antibakteriellen Honige Europas, oft mit Manuka verglichen.
- **Anwendung:** Beste Wahl bei **hartnäckigem Husten**, Halsschmerzen und zur Unterstützung der Verdauung (gegen Fehlbesiedlungen im Darm).

Akazienhonig – Der sanfte Regulierer

- **Eigenschaft:** Sehr hoher Fruktoseanteil, bleibt lange flüssig.
- **Wirkung:** Besonders mild und reizarm.
- **Anwendung:** Bei **Magenübersäuerung** oder Sodbrennen, da er die Magenschleimhaut sanft auskleidet. Auch gut zur sanften Wundpflege bei empfindlicher Haut.
- **geeignet für Diabetiker**

Lavendelhonig – Der Entspannende

- **Eigenschaft:** Reich an ätherischen Ölen der Lavendelblüte.
- **Wirkung:** Beruhigend, krampfstillend und antiseptisch.
- **Anwendung:** Hervorragend bei **Einschlafstörungen**, innerer Unruhe oder nervösen Kopfschmerzen.

Edelkastanienhonig – Der Gefäß-Spezialist

- **Eigenschaft:** Sehr herb, reich an Flavonoiden und Gerbstoffen.
- **Wirkung:** Fördert die Durchblutung und stärkt die Venenwände.
- **Anwendung:** Unterstützend bei **Venenbeschwerden**, Kreislaufschwäche und zur Förderung der Lebertätigkeit.
- **geeignet für Diabetiker**

Lindenhonig – Der Fiebersenker

- **Eigenschaft:** Charakteristischer Menthol-Geschmack.
- **Wirkung:** Schweißtreibend und beruhigend auf das Nervensystem.
- **Anwendung:** Das klassische Hausmittel bei **fiebrigen Erkältungen** und zur Beruhigung vor dem Schlafen.

Honige für Atemwege & Immunsystem

- **Waldhonig (Honigtau):** Sehr dunkel, würzig. Höchster Gehalt an Inhibinen und Mineralstoffen. *Wirkung:* Stark antibakteriell, ideal bei Bronchitis.
- **Thymianhonig:** Würzig, aromatisch. Enthält Thymol. *Wirkung:* Gilt als stärkster „Antibiotika-Ersatz“ unter den Honigen; antiviral und schleimlösend.
- **Tannenhonig:** Tiefbraun mit grünlichem Schimmer. *Wirkung:* Besonders wirksam bei Reizhusten und Entzündungen der Nebenhöhlen.

- **Eukalyptushonig:** Charakteristischer Duft. *Wirkung:* Erleichtert das Durchatmen, wirkt antiseptisch auf die Harnwege.

Honige für Magen, Darm & Stoffwechsel

- **Akazienhonig:** Hell, mild, bleibt ewig flüssig. *Wirkung:* Sehr magenfreundlich, hilft bei Sodbrennen und reguliert die Darmtätigkeit ohne zu reizen.
- **Löwenzahnhonig:** Goldgelb, kräftig. *Wirkung:* Regt die **Lebertätigkeit** und den Gallenfluss an; wirkt leicht harntreibend (Entschlackung).
- **Rapshonig:** Weiss, feincremig, mild. *Wirkung:* Gut verträglich bei empfindlichem Magen; spendet extrem schnell Energie bei Erschöpfung.

Honige für Nerven & Schlaf

- **Lindenhonig:** Hellgelb bis grünlich, Minze-ähnliches Aroma
Wirkung: Krampfstillend und beruhigend; der klassische „Einschlaf-Honig“.
- **Lavendelhonig:** Zartes Aroma. *Wirkung:* Hilft bei nervösen Kopfschmerzen, Angstzuständen und Unruhe.
- **Orangenblütenhonig:** Hell, sehr duftend. *Wirkung:* Wirkt leicht stimmungsaufhellend und entspannend auf das zentrale Nervensystem.

Honige für Herz, Gefässe & Blut

- **Edelkastanienhonig:** Dunkelbraun, bitter-herb. Reich an Eisen und Tanninen. *Wirkung:* Stärkt die **Blutgefässe** und Venen, fördert die Durchblutung.
- **Buchweizenhonig:** Fast schwarz, sehr strenger Geruch. *Wirkung:* Sehr hoher Gehalt an Rutin; schützt die Kapillargefässe und hilft bei chronischem Husten (ähnlich stark wie med. Hustenstiller).
- **Heidehonig (Erika):** Geleeartige Konsistenz, rötlich-braun. *Wirkung:* Besonders wirksam bei Nieren- und Blasenproblemen sowie Rheuma.

Spezialhonige (Äusserliche Anwendung & Haut)

- **Manuka-Honig (NZ):** Enthält MGO (Methylglyoxal). *Wirkung:* Extrem keimtötend (auch gegen MRSA). *Hinweis:* Teuer und oft gefälscht.
- **Ulmo-Honig (Chile):** Die natürliche Konkurrenz zu Manuka. *Wirkung:* Hat laut Studien der Royal Botanic Gardens teilweise stärkere antibakterielle Werte als Manuka.

Der **Glykämische Index (GI)** von Honig hängt massgeblich vom Verhältnis zwischen **Fruktose** (Fruchtzucker) und **Glukose** (Traubenzucker) ab.

Fruktose-Vorteil: Reine Fruktose wird insulinunabhängig verstoffwechselt. Honige mit hohem Fruktoseanteil (wie Akazie oder Kastanie) belasten den Insulinspiegel deutlich weniger als Haushaltszucker.

Hier ist die Übersicht für Diabetiker und Gesundheitsbewusste:

Grundregel

- **Hoher Glukose-Anteil:** Hoher GI (Blutzucker steigt schnell an). Diese Honige kristallisieren meist schnell (z.B. Raps).
- **Hoher Fruktose-Anteil:** Niedriger GI (Blutzucker steigt langsamer an). Diese Honige bleiben lange flüssig (z.B. Akazie).

Glykämischer Index nach Honigsorte

(Zum Vergleich: Haushaltszucker hat einen GI von ca. 65, reine Glukose 100)

Honigsorte	GI-Wert	Zucker
Akazienhonig	32 – 53	Bestwert: Sehr hoher Fruktoseanteil; geringste Insulinreaktion.
Waldhonig	45 – 55	Günstig: Enthält komplexe Zucker (Melezitose), die langsamer abgebaut werden.
Eukalyptushonig	50 – 60	Mittlerer Bereich.
Lindenhonig	55 – 65	Mittlerer Bereich
Blütenhonig (Mischhonig)	60 – 70	Schwankend, je nach dominanter Tracht.
Rapshonig	70 – 80	Vorsicht: Extremer Glukoseanteil; lässt den Blutzucker schnell hochschieszen.

Fazit: Während Glukose-reiche Honige (Raps) schnelle Energie für Sportler liefern, sind Fruktose-reiche Sorten (Akazie) durch ihren niedrigen Glykämischen Index eine schonendere Alternative für den Zuckerstoffwechsel.

Wir halten fest:

**Honig ist mehr als nur ein süßes Lebensmittel
 Honig ist ein komplexes Wirkstoffdepot der Natur.**

- **Naturkraft mit System:** Honig ist mehr als Zuckerwasser. Seine über **200 Inhaltsstoffe** (Enzyme, Säuren, Flavonoide) wirken synergetisch – das Ganze ist stärker als die Summe seiner Teile.
- **Wirkung statt Resistenz:** Durch den **Multi-Target-Ansatz** (Wasserstoffperoxid, niedriger pH-Wert, hohe Osmolarität) bekämpft Honig Bakterien so vielfältig, dass keine Resistenzen entstehen. Die Oxford-Studie bestätigt: Bei Atemwegsinfekten oft wirksamer als klassische Medizin.

- **Heimische Vielfalt nutzen:** Manuka ist kein Muss. Regionale Sorten wie **Thymian-** (antibakteriell), **Wald-** (mineralstoffreich) oder **Lindenhonig** (beruhigend) bieten spezialisierte Wirkprofile für fast jede Beschwerde.
- **Blutzucker-Management:** Honig ist nicht gleich Honig. Während **Rapshonig** schnelle Energie liefert, ist **Akazienhonig** mit seinem niedrigen Glykämischen Index (ca. 32-53) die schonendste Wahl für den Insulinspiegel.
- **Wichtige Regeln:**
 1. **Hitze-Limit:** Niemals über **40 °C** erhitzen, sonst sterben die wertvollen Enzyme.
 2. **Säuglings-Schutz:** Kein Honig für Kinder unter **12 Monaten** (Gefahr des Säuglingsbotulismus).
 3. **Qualität:** Nur naturbelassener Honig (z. B. vom regionalen Imker) enthält die volle Bioaktivität.
- **Honig als Wirkverstärker (Vehikel-Funktion):** Ein entscheidender Vorteil von Honig in der Apitherapie ist seine Fähigkeit, andere Bienenprodukte in ihrer Wirkung zu potenzieren und die **Bioverfügbarkeit** zu erhöhen:
 - **Honig & Propolis:** Honig dient als idealer Träger für Propolis-Extrakte (insbesondere die alkoholfreien Innovationen, wie sie von Experten wie Simona Bisboaca entwickelt wurden). Die im Honig enthaltenen organischen Säuren halten die Propolis-Wirkstoffe stabil, während der Honig die Aufnahme über die Schleimhäute beschleunigt.
 - **Verbesserte Akzeptanz:** Da reine Propolis oft scharf oder bitter schmeckt, ermöglicht die Honigbasis eine angenehme Anwendung, was besonders in der Kinderheilkunde und bei der Behandlung von Mundschleimhautentzündungen entscheidend ist.
 - **Honig & Essig & Heilpflanzen: Oxymele,** die wir dank der modernen Rezepte der Expertin Gabriela Nedoma heute selber herstellen können, erlauben uns vielfältige Möglichkeiten, all unseren Zipperlein den Garaus zu machen.
 - **Gelee Royale in Honig:** Zur Stabilisierung der empfindlichen Hormone und Aminosäuren.
 - **Blütenpollen/Perga in Honig:** Zur besseren Aufschliessung der Vitamine durch die Enzyme des Honigs.
 - **Synergie der Abwehr:** Während einzelne Bienenprodukte direkt zur Unterstützung unseres Körpers eingesetzt werden (z.B. Propolis als natürliches Breitband-Antibiotikum), liefert der Honig die enzymatische Beihilfe (Wasserstoffperoxid-Bildung) und schützt gleichzeitig die Schleimhaut durch seine einhüllende Struktur.

Und zum Schluss: **Wer weiss denn sowas???**

Blütenhonig ist linksdrehend und Honigtau-honig meist rechtsdrehend!

Was bedeutet links und rechtsdrehend?

Es ist wie bei der Milchsäure. Damit sie von unserem Körper aufgenommen werden kann, muss die linksdrehende zuerst von einem Enzym aufgespalten werden, während die rechtsdrehende sofort verwertet wird. In der Chemie und Physik sind dies Stoffe, die chemisch identisch sind, sich jedoch in der räumlichen Anordnung ihrer Moleküle unterscheiden: Sie sind genau spiegelverkehrt – wie Yin und Yang.

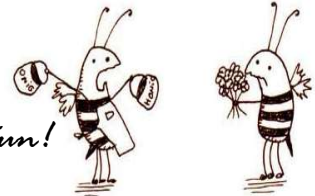


Die Aggressivität im Raps: Mythos oder Wahrheit?

Es stimmt tatsächlich – und es gibt drei Hauptgründe für diese schlechte Laune der Bienen:

- **Der „Raps-Rausch“:** Raps bietet ein extremes Überangebot an Nektar und Pollen. Die Bienen verfallen in einen Sammelrausch. Alles, was sie bei dieser Akkordarbeit stört (Imker, Spaziergänger), wird als Bedrohung der wertvollen Beute wahrgenommen.

Ja, toll! Ich hab' ja noch nicht genug zu tun!



- **Hohe Bienendichte:** In Rapsfeldern herrscht eine enorme Dichte an Flugbienen. Das führt zu Stress und einer erhöhten Verteidigungs-bereitschaft am Flugloch.
- **Pflanzenschutzmittel:** Leider wird Raps oft gespritzt. Bestimmte Insektizide oder Fungizide wirken zwar nicht sofort tödlich, können aber das **Nervensystem der Bienen** irritieren. Sie werden desorientiert, unruhig und dadurch deutlich stechlustiger. *Referenz: Agrarheute zu Bienen und Raps.*

Die „nektarlosen“ Rapsorten (Hybrid-Raps)

Das ist leider kein Gerücht, sondern eine Folge der modernen Pflanzenzucht:

- **Fokus auf Ertrag:** Viele neue **Hybrid-Rapsorten** (besonders CMS-Hybriden) sind auf maximalen Ölertrag und Selbstbefruchtung gezüchtet.
- **Nektar-Reduktion:** Bei einigen Sorten wurde die Nektarproduktion dadurch drastisch reduziert oder die Form der Blüte so verändert, dass die Bienen kaum noch an den Nektar herankommen.
- **Folge für die Bienen:** Die Bienen fliegen die gelben Felder an, finden aber nichts. Das führt zu massivem Frust im Volk – sie sind „hässig“, weil sie Energie für den Flug verbrauchen, aber keine Belohnung erhalten.

Rapshonig: Die Qualität

Obwohl Raps für die Bienen stressig sein kann, ist der Honig beliebt:

- **Schnelle Kristallisation:** Wegen des extrem hohen Glukoseanteils muss er innerhalb weniger Tage geschleudert und gerührt werden, sonst wird er im Volk steinhart („Zementhonig“).
- **Milde:** Er ist der mildeste aller Honige und wird oft als Basis für Kinderprodukte oder für Menschen mit sehr empfindlichem Magen genutzt.

*...und immer gibt's irgendwo den lachenden Dritten,
der schleckt und schlemmt...*

