

Honig

Honig – Die Gesundheit im Glas

Die fleißigen Honigproduzentinnen sammeln Blütennektar oder Honigtau und verarbeiten diese Naturprodukte durch Zugabe von Drüsensekreten und durch Wasserentzug zu Honig. Er wird in den Wachsellen der Bienenwaben gelagert und mit einem dünnen Wachsdeckelchen verschlossen. Honig dient dem Bienenvolk als Nahrung und als Heizmaterial im Winter.

Seine Hauptbestandteile sind Kohlenhydrate, vorwiegend sind dies Traubenzucker und Fruchtzucker.

Traubenzucker, auch Glucose oder Dextrose genannt, ist in unserem Blut bereits in einer mittleren Konzentration von 1g/l vorhanden. Er ist von den inneren Organen und von der Muskulatur sofort verwertbar zur Energiegewinnung. In höherer Konzentration wirkt Traubenzucker bakterientötend.

Fruchtzucker oder Fructose kann von unserem Körper ebenfalls leicht aufgenommen werden, jedoch deutlich langsamer als Traubenzucker. Fruchtzucker wird im Körper insulinunabhängig abgebaut, er belastet deshalb den Zuckerstoffwechsel des Körpers weniger als Traubenzucker und wird deshalb auch von Diabetikern besser toleriert.

Honig ist reich an Mineralstoffen. Blütenhonig enthält davon bis zu 0,5%, Heide- und Blatthonige sogar bis zu 1%. Es sind Stoffe, die auch in unserem Körper eine wichtige Rolle spielen: Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Phosphor sowie zahlreiche Spurenelemente, wie Eisen, Kupfer, Chrom, Mangan, Kobalt.

Weitere für unsere Gesundheit wertvolle Honigbestandteile sind die Fermente.

Die Invertase wandelt den im Nektar reichlich enthaltenen Rohrzucker um in Traubenzucker und Fruchtzucker. Die Diastasen des Honigs bauen Stärke ab zu Dextrinen und Maltose. Die Aufnahme dieser Fermente mit dem Honig kann somit auch beim Menschen die Verdauungstätigkeit unterstützen.

Die sog. Inhibine im Honig wirken auch noch in kleinster Dosis keimtötend.

Es gibt aber im Honig aminosäureähnliche Stickstoffverbindungen, die im menschlichen Organismus trotz geringer Quantität große Wirkungen entfalten, und zwar das Cholin und das Acetylcholin. Cholin wird von unseren Körperorganen nicht selbst hergestellt, muß also mit der Nahrung aufgenommen werden. Es hat eine Bedeutung im Zuckerstoffwechsel, besonders wichtig aber ist seine Funktion im Fettstoffwechsel der Leber. Das Acetylcholin fungiert in unserem Körper als Neurotransmitter. Es führt zu Blutgefäßerweiterung, (auch der Herzkranzgefäße), Blutdrucksenkung und zu einer Verlangsamung des Pulsschlages.

Der gesundheitliche Wert des Honigs

Schon seit Menschengedenken wird Honig nicht nur wegen seines Wohlgeschmacks, sondern auch zu Heilzwecken verwendet. Durch seinen hohen Anteil an Trauben- und Fruchtzucker stellt er für den menschlichen Körper einen hochwertigen Energielieferanten dar. Diese Zuckerarten gehen nach ihrer Aufnahme ohne weiteren Energieaufwand in das Blut über. Deshalb wird Honig gern von Sportlern, chronisch Kranken, Rekonvaleszenten und körperlich geschwächten Menschen genommen. Bei den Mineralstoffen dient der Anteil an phosphorsaurem Kalk dem zum Aufbau von Knochen und Zähnen; das Eisen zur Blutbildung.

Experimentell erwiesen sind die Wirkungen des Honigs auf unser Herz- und Kreislaufsystem.

Es ließen sich nachweisen:

1. eine Steigerung der Durchblutung der Herzkranzadern,
2. eine Verlangsamung der Pulsfrequenz bei gleichzeitiger Blutdrucksenkung
3. eine Steigerung der Pumpleistung bei Herzschwäche und
4. eine Regularisierung der Schlagfolge bei unregelmäßigem Pulsschlag.

Ursache der genannten Herzwirkungen sind neben den Kohlenhydraten und Spurenelementen besonders das im Honig enthaltene Acetylcholin.

Ein weiteres Beispiel des gesundheitlichen Nutzens ist die Wirkung des Honigs auf die Leber.

Honig hilft Leberkranken durch Energiezufuhr ohne dabei den Stoffwechsel zu belasten. Die Kohlenhydrate und das Cholin im Honig bauen die bei Leberkrankheiten verlorengegangenen Glykogenvorräte wieder auf. Honig ist in der Lage, 68% mehr Leberglykogen zu bilden, als es die gleiche Menge Traubenzucker vermag.

Bei Infektionskrankheiten im Bereich der oberen Luftwege unterstützt Honig die körpereigene Infektabwehr durch die bakterientötende Wirkung der Inhibine. Ein bewährtes Hausmittel seit Großmutterzeiten ist es, Honig mit warmer Milch zu verabreichen. Wir sollten aber unsere Honigkunden darauf achten, dass Honig nicht mit der Milch gekocht werden sollte, weil ja zahlreiche Inhaltsstoffe durch Erhitzen verloren gehen.

Honig ist aber kein Medikament, sondern ein hochwertiges Nahrungsmittel. Er sollte deshalb in keinem Haushalt fehlen, wo man Wert auf gesunde und trotzdem schmackhafte Ernährung legt. Denn Honig ist das einzige Süßungsmittel, das gleichzeitig naturbelassen, schadstoffarm und reich an natürlichen Wirkstoffen ist. Folgerichtig stellt der Honig einen wichtigen Bestandteil der Vollwertkost dar.

Schon in der Bibel steht (Spr.24,13):

„Iss Honig, denn er ist gut“



Honig-Diagramm