



# Honig

Das flüssige Gold und seine besondere Heilkraft

Honig gilt im Volksmund als natürliches Heilmittel. Viele positive Wirkungen konnten bereits nachgewiesen werden. Doch bis heute hat die Wissenschaft nicht alle Geheimnisse des flüssigen Goldes enträtselt.

**M**it der emsigen Betriebsamkeit ist es jetzt vorbei. Denn in den Wintermonaten versammeln sich die Insekten im Bienenstock zu einer Traube und ruhen dort bis zum Frühjahr. Für Imker Rainer Pernotzky und seine Frau Heidi ist das Bienenvolk eine Art „summende Apotheke“. Die Familie glaubt an die besondere Wirkung ihres Honigs. Tatsächlich scheint der süße Aufstrich zum Frühstück aber nicht nur im Volksmund als Heilmittel zu gelten. Auch einige Forscher beschäftigen sich mit den medizinischen und

gesundheitlichen Auswirkungen von Bienenerzeugnissen wie Honig, Pollen oder Propolis.

#### Über 200 Substanzen

Honig besteht zu etwa 80 Prozent aus Frucht- oder Traubenzucker und 18 Prozent Wasser. Den Rest bilden gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren, Pollen und Aromastoffe. In einem Glas Honig sollen über 200 Substanzen stecken. In einer Ernährungsstudie konnte nachgewiesen werden, dass die tägliche Einnahme von



„Die ganzen Prozesse finden im Stockdunkeln statt. Beim Bau der Waben haben die Bienen keine Maßwerkzeuge und auch kein Gerät, um den Wassergehalt beim Honig zu messen. Wir Imker brauchen dazu ein kompliziertes Refraktometer. Die Bienen sind für uns eine Wunderwelt. Wir staunen immer wieder aufs Neue.“  
 Imker Rainer Pernotzky

mindestens zwei Esslöffeln Honig zu einer Verbesserung des Immunstatus führe. Auch positive Effekte auf das Schlafverhalten, die Leistungsfähigkeit, die Verdauung sowie die Häufigkeit von Kopfschmerzen und Muskelkrämpfen waren nachweisbar. Durch seine besondere Zusammensetzung weist Honig antibiotische Verbindungen auf, die desinfizierend und antibakteriell wirken. Deshalb kann er auch bei bakteriellen Infektionen angewendet werden und kommt zum Beispiel in speziellen Wundkompressen zum Einsatz.

Aber auch die Honigsorte sei für die Heilkraft entscheidend, erklärt Imker Pernotzky. Je nach Herkunft des Honigs sind Farbe, Konsistenz, Aroma und auch seine gesundheitliche Wirkung unterschiedlich. Die genaue Zusammensetzung ist von verschiedenen Faktoren wie den Witterungsverhältnissen, den produzierenden Bienen, den enthaltenen Pflanzenarten und Erntegebieten abhängig. Nur Honig, der mindestens 51 Prozent des Nektars einer Pflanzensorte enthält, darf als spezielle Sorte (Tracht) wie zum Beispiel Linden-, Raps- oder Heidehonig verkauft werden.



Je nachdem, welche Blüte von den Bienen bestäubt wird, verändert sich auch die Farbe des Honigs. Bei genauem Hinsehen erkennt man die unterschiedliche Färbung bereits an den Waben.



## Honig in der Küche

Honig ist in der Küche vielfältig einsetzbar. Er passt gut zu süßen aber auch zu herzhaften Gerichten. In Gerichten und Soßen mit leichter Säure von Essig oder Zitrone sorgt Honig für ein rundes Aroma. Sehr scharfen Gerichten nimmt er die Spitze. Wer beim Backen den Zucker durch Honig ersetzen möchte, nimmt aufgrund der höheren Süßkraft von Honig statt 100 g Zucker nur 75 g Honig. Da Honig für eine kräftigere Bräunung sorgt, die Backtemperatur leicht senken und dafür die Backzeit etwas verlängern. Die beim Backen und Kochen üblichen Temperaturen zerstören allerdings die meisten seiner wertvollen Inhaltsstoffe, der Honiggeschmack aber bleibt weitgehend erhalten. Deshalb sollte, wer bei nassem Wetter oder Erkältung auf heiße Milch mit Honig setzt, die Milch nur auf maximal 40 Grad erwärmen und dann mit dem Honig verrühren. Honig verträgt auch kein scharfes Anbraten. Er wird dann schwarz und bitter. Besser das Bratgut vorher mit Honig marinieren, anschließend die Marinade abstreichen und braten. In Honig einlegen geht auch. Dafür Wal- oder Haselnüsse trocken anrösten, in ein Schraubglas geben und mit Honig übergießen. Die Nascherei hält sich viele Wochen und schmeckt lecker über Eis oder Pfannkuchen.

## Hinweise zum Kauf

Beim Kauf von Honig immer auf die Herkunft achten. Laut Honigverordnung darf dem Honig nichts hinzugefügt werden. Durch den hohen Zuckergehalt ist Honig sehr lange haltbar. Allerdings sind die meisten seiner wertvollen Inhaltsstoffe nicht nur wärme- sondern auch lichtempfindlich. Daher am besten dunkel und bei Zimmertemperatur aufbewahren. Im Laufe der Lagerung verändert fast jeder Honig seine Konsistenz. Er wird fest, kristallisiert. Das ist ein normaler Prozess und abhängig vom Verhältnis Frucht- und Traubenzucker. Kristallisierte Honig lässt sich durch leichtes Erwärmen einfach wieder verflüssigen.



Der gesammelte Nektar wird von den Bienen aufwendig fermentiert. Den so entstandenen Honig stampfen die Bienen anschließend in die Waben ein – so wie die Oma das Sauerkraut.

Experten des deutschen Apitherapiebunds (Apitherapie= Behandlung mit Bienenprodukten zur Gesunderhaltung und Heilung) beschäftigen sich mit dem therapeutischen Einsatz von Honig. Unterschiedliche Honigsorten seien für verschiedene Beschwerden einsetzbar: Heidehonig, reich an Silizium, einem wichtigen Mineralstoff, sei insbesondere bei Gelenkproblemen hilfreich. Waldhonig werde gerne bei Erkältungen eingenommen. Die antibakteriellen Substanzen können gegen den Hustenreiz wirken und die beanspruchten Schleimhäute beruhigen. Thymianhonig, der vorwiegend aus Frankreich kommt, sei besonders bei der Heilung von offenen Wunden zu empfehlen. Rapshonig habe besonders stimulierende Effekte und rege den gesamten Verdauungstrakt an.

### Gepresst, nicht geschleudert

Für das Ehepaar Pernotzky, das sich mit ihrer eigenen Imkerei einen lang gehegten Traum erfüllt hat, gehört Honig zum festen Bestandteil der täglichen Ernährung und stellt eine natürliche Alternative zu Süßigkeiten aus Zucker dar. Besonders gerne essen sie ihren selbst gemachten Presshonig. Die Völker, die für diesen Honig ausgesucht werden, stehen in einer Streuobstanlage. Imker Pernotzky ist einer von wenigen, die Presshonig gewinnen. „Das Geheimnis des Presshonigs liegt in der Fermentation des Pollens und dem anschließenden Gewinnungsverfahren“,

Die Bienen gehen bei der Trachteinfuhr fleißig zu Werke.





Um den Honig für die Presse vorzubereiten, schneidet der Imker zunächst die Waben per Hand aus dem Gitter heraus und zerteilt sie dann in kleine Stücke.



Honig wird normalerweise aus den Wabengittern geschleudert. Anders beim Presshonig: Dieser wird lediglich gestampft, wodurch eine Vielzahl der Pollen im Honig erhalten bleibt.



Nach dem Pressvorgang läuft der goldgelbe Imkerhonig direkt ins Glas, anders als industriell verarbeiteter Honig, der vor dem Abfüllen gereinigt und erwärmt wird.

Natürlich außergewöhnlich lecker...

**Spezialitäten aus unserem Hofladen**

**LÖBKE**

- ~ Eingelegtes Obst u. Gemüse
- ~ Fruchtaufstriche u. Gelees
- ~ Wein, Likör, Fruchtsäfte
- ~ Kuchen im Glas
- ~ Backmischungen im Glas
- ~ Senf, Wurst und Eintöpfe

in unserem Online-Shop unter [www.loebke.com](http://www.loebke.com)

**weihnachtliche Präsente**

Marianne Löbke e. K. • Alstedder Straße 148 • 49479 Ibbenbüren  
☎ 05451 505830-0 • ☎ -12 • [info@loebke.com](mailto:info@loebke.com)

verrät der Bienenkenner. Denn wird bei der klassischen Herstellungsweise der Honig aus den Waben herausgeschleudert, werden diese für den Presshonig vorab ausgeschnitten und der Honig anschließend herausgepresst. Die Presse hierfür hat sich der Imker eigens aus Norwegen anliefern lassen. Durch den im Vergleich zum Schleudern schonende Pressvorgang bleiben viele Pollen im Honig erhalten. „Im Vergleich zum herkömmlichen Honig enthält Presshonig zusätzlich die gesamten Inhaltsstoffe des Pollens, wodurch er besonders reichhaltig ist“, erläutert Rainer Pernotzky. Der Pollen, der von den Bienen zur Fütterung der Brut verwendet wird, ist auch für die Menschen ein nährstoffreicher Eiweißlieferant. „Viele unserer Kunden geben uns positive Rückmeldungen zum Presshonig“, so Pernotzky. Dennoch kann der Imker keine Heilung versprechen: „Jedem muss bewusst sein, dass der Honig lediglich als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden kann. Über den Erfolg entscheidet der Körper ganz individuell.“ Und man darf gespannt sein, welche Geheimnisse die Wissenschaft rund um den Honig in Zukunft noch lüften wird.

TEXT: VERENA BARKLING, FOTOS: BENJAMIN JANZEN



### Imkerei Regenbogenhof

Mit viel Leidenschaft und Liebe zur Natur betreibt das Ehepaar Pernotzky ihren Regenbogenhof und die Manufaktur für Edles aus Honig. Neben ihrem besonderen Presshonig erstreckt sich die Produktpalette über weitere eigens hergestellte Honigsorten, Honigessige aus Lindenhonig, Vinaigretten, Honigsenf und Liköre. Der Alkohol für die Liköre wird aus dem eigenen Honigwein gebrannt. Wer sich dafür interessiert, kann sie unter Telefon: 052 07/77 09 15, per Mail: [imkerei@regenbogenhof.de](mailto:imkerei@regenbogenhof.de) oder unter [www.regenbogenhof.de](http://www.regenbogenhof.de) bestellen.



# Wunderwelt der Bienen

## Vom Nektar zum Honig...

Bei der Herstellung von Honig sind die Bienen gemeinschaftlich am Werk. Hierbei läuft ein bedeutender biologischer Prozess ab: die Fermentation. Nachdem die Sammelbiene den Nektar über ihren Rüssel aufgesaugt hat, transportiert sie ihn in einem Speicherorgan, ihrer Honigblase, in den Bienenstock. Dort gibt sie den zuckerhaltigen Saft an die Stockbienen weiter. Dabei „verschluckt“ die aufnehmende Biene jedes Mal den Nektar, vermischt diesen mit Enzymen aus ihren Futtersaftdrüsen und gibt sie an die nächste Biene weiter. Hierbei wird jeweils die

Zusammensetzung des Zuckers im Nektar verändert und es entstehen antibakterielle Wirkstoffe. Indem die Bienen einzelne Tropfen des Nektars aus dem Rüssel herauslassen und ihn danach wieder einsaugen, wird dem Saft außerdem stetig Wasser entzogen. Durch diese vielfache Weitergabe wird der Nektar schrittweise aufbereitet und der Wassergehalt von 80 auf etwa 18 Prozent reduziert. Nur dieser dann „reife“ Honig wird von den Bienen in die Wabenzellen eingelagert und mit einem Deckel aus Wachs verschlossen.

## Was die Biene sonst noch herstellt...

### Pollen

Der Pollen (Blütenstaub) bleibt beim Blütenbesuch der Biene an ihrem Haarkleid hängen. Mit ihren behaarten Beinchen, an denen sich die „Pollenbürsten“ befinden, kämmt das Insekt den Pollen aus ihrem Haarkleid und transportiert diesen im „Pollenhöschen“ in den Bienenstock. Dort dient der fermentierte Pollen als Eiweißnahrung zur Aufzucht der Nachkommen. Was die Bienen nicht als Nahrung verwenden, stampfen sie in die Wabenzellen ein. Gerade dieser eingelagerte Pollen ist besonders wertvoll, denn er wird durch die Biene vorbehandelt und mit körpereigenen Sekreten, Gelée Royal und Honig angereichert. Durch die Fermentation erhält der Pollen wichtige Enzyme, ist leichter verdaulich und wird für die spätere Verwendung konserviert.

### Propolis

Propolis sammeln die Bienen von den Knospen der Laub- und Nadelbäume. Die klebrige, harzartige Masse wird von den Insekten als Baustoff für den Bienenstock verwendet. Damit verengen und verkleben sie zum Beispiel den Eingang und verteidigen sich so gegen Eindringlinge. Propolis gilt als natürliches Antibiotikum. Es wirkt desinfizierend und schützt im Bienenstock vor Zugluft, Feuchtigkeit, Bakterien, Viren und Pilzen. Auch für den Menschen ist Propolis nutzbar: Als Salbe, Tinktur oder in Rohform verabreicht, zeigt Propolis gute Heilerfolge bei Atemwegs-

erkrankungen. Gerade bei Problemen mit Warzen oder Nagelpilz wird das Mittel gerne angewendet. Ebenfalls helfen soll Propolis bei Magen- und Darmproblemen.

### Gelée Royale

Gelée Royale ist der Futtersaft aus der Kopfdrüse der Bienen, mit welchem sie ihre Königin ernähren. Diese erhält dadurch einen deutlichen Wachstumsschub. Auch im Futter der Drohnen, den männliche Bienen, ist er anteilig enthalten. Aufgrund dieser besonderen Wirkungsweise werden Gelée Royale gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Zur Wirkungsweise beim Menschen liegen allerdings nur wenige kontrollierte Untersuchungen vor. Empfindliche Menschen können auf Gelée Royale und Propolis auch allergisch reagieren. Eine vorsichtige Einnahme oder Anwendung ist deshalb bei beiden Produkten unbedingt ratsam.

### Wachs

Das Wachs ist ein Verdauungsprodukt aus Nektar und Blütenstaub, das die Biene über ihre Wachsdrüsen ausscheidet. Sobald das flüssige Wachs nach außen gelangt, erstarrt es zu kleinen Plättchen und wird mit den Mundwerkzeugen der Bau-Bienen weiterverarbeitet. Im Stock dient es dann zum Beispiel dem Bau von neuen Wabenzellen und zum Verdeckeln des reifen Honigs.