

## Waldhonig: gesunde Süße

❖ Bereits die Germanen wussten die gesunde Süße des Honigs und besonders auch den berauschenden Honigwein (Met) sehr zu schätzen. Erst mit der industriellen Zuckerherstellung wurde das „flüssige Gold“ in der Ernährung von Rohr- und Rübenzucker verdrängt.

Für den Waldhonig sammeln Bienen nicht den Nektar von Blüten, sondern den Honigtau, das sind zuckerhaltige Ausscheidungen von Pflanzenläusen, die diese auf Blättern, Nadeln oder Zweigen hinterlassen haben. Durch ihre dunklere Farbe können wir Waldhonige von Blütenhonigen meist unterscheiden.

Die Vielfalt und das Zusammenspiel seiner Inhaltsstoffe machen Honig für unsere Gesundheit so wertvoll. Über 180 verschiedene Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren, Aromastoffe und entzün-



dungshemmende Inhibine konnten neben verschiedenen Zuckerarten, vor allem Fruchtzucker (Fruktose), Traubenzucker (Glukose) und verschiedene Zweifach- und Mehrfachzucker bisher im Honig nachgewiesen werden. Die Zusammensetzung der einzelnen Inhaltsstoffe kann allerdings stark variieren, denn sie wird neben den

Honigtauhonige:	Waldhonig	Tannenhonig
<b>Herkunft:</b>	Mischung von Honigtau verschiedener Baumarten; enthält meist auch einen Anteil Waldblütenhonig.	Tannenhonig muss von Honigtau auf Weißtannen stammen.
<b>Eigenschaften:</b>	Schmeckt würzig und kräftig; die Farbe reicht von hellbraun bis rotbraun. Wegen des relativ hohen Fructoseanteils in der Regel länger flüssig als Blütenhonig.	Schmeckt würzig und ist von dunkler, brauner bis grünschwarzer Farbe.
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Alle Waldhonige enthalten sehr viele Mineralien, vor allem Kalium und Eisen, sowie Spurenelemente und Harzanteile.	Soll aufgrund seiner ätherischen Öle bei Bronchialkrankheiten besonders wirksam sein.



von den Bienen aufgesuchten Pflanzen auch von Standort, Klima und der Jahreszeit bestimmt.

Neben seiner aromatischen Süßkraft wird Honig bis heute wegen seiner stärkenden und heilenden Eigenschaften sehr geschätzt. Nicht nur Sportler wissen Honig als rasch wirksamen und leicht bekömmlichen Energiespender zu schätzen. Vor allem in Erkältungszeiten soll regelmäßiger Honiggenuss die Abwehrkräfte des Körpers stärken. Bei Erkältung und Halsschmerzen stellen Honigmilch oder mit Honig gesüßter Kräutertee altbewährte Hausmittel dar. Bei Bronchialkrankheiten wird Wald- und Tannenhonigen eine besonders gute Wirkung nachgesagt. Neben dem hohen Zuckeranteil tragen auch anti-

bakterielle Stoffe, die Inhibine, zur wohl-tuenden und entzündungshemmenden Wirkung des Honigs bei. Da die Keim hemmenden Inhaltsstoffe durch hohe Temperaturen teilweise zerstört werden, sollte man Honig nur in trinkwarmen Tee einrühren.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung ist Honig auch für die Wundbehandlung geeignet. Kleinere, nicht verschmutzte Wunden und Verbrennungen heilen gut, wenn sie mit Natur belassenem Honig behandelt werden.



Das Bienenhaus des Imkers bietet den Bienen-völkern Schutz vor Regen, Wind, Hitze und Kälte. (Foto: Ch. Griesche)

**Die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben erhalten, wenn ...**

... Honig nicht auf Temperaturen über 40 Grad Celsius erwärmt wird. Das gilt zum Beispiel für warme Milch oder Tee mit Honig.

... Honig kühl, trocken und dunkel gelagert wird.

... kristallisierter, fester Honig durch Erwärmung im Wasserbad wieder flüssig gemacht wird.

#### **Achtung!**

Da Waldhonig auch Blütenpollen enthalten kann, sollten ihn Allergiker mit Vorsicht genießen.

