

Mehr als 200 verschiedene Inhaltsstoffe

Die Frage nach dem „besten“ Honig & dessen gesundheitsfördernde Wirkung

Um die Frage nach dem vermeintlich „besten“ Honig zu klären, muss man sich die Zusammensetzung des Honigs ansehen. Etwa 80 % der Inhaltsstoffe stellen die beiden Einfachzucker Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) sowie relativ geringe Mengen des Zweifachzuckers Saccharose gefolgt von verschiedenen Mehrfachzuckern dar. Der Wasseranteil im Honig kann je nach Qualität zwischen 15 und 18 % schwanken. Die verbleibenden 2-5 % setzen sich aus rund 200 verschiedenen und je nach Honigsorte und -herkunft unterschiedlichen Inhaltsstoffen zusammen.

Mengenmäßig am bedeutendsten unter ihnen sind die bereits mehrfach erwähnten Enzyme der Biene (siehe Teil 8), die für die inhibine Wirkung (=keimhemmende Wirkung) des Honigs verantwortlich sind. Diese sind stark

wärme- und lichtempfindlich. Aufgrund dessen sollte bei der Wahl des vermeintlich „besten“ Honigs stets der Honigverarbeitung und Honiglagerung größere Bedeutung als der Honigsorte beigemessen werden.

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe des Honigs sind dessen Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren sowie einige organische Säuren, wenige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe - sogenannte Flavonoide - als auch Spuren von Blütenpollen. Diese Pollen sind verantwortlich für positive Effekte bei der Linderung von Heuschnupfen, da ihre geringe Konzentration im Honig in der Regel keine symptomatisch feststellbare allergische Reaktion hervorruft aber zur langsamen Desensibilisierung im Körper beitragen kann. Dabei ist von Bedeutung, einen regionalen Honig zu verwenden, der möglichst un-

mittelbar nach der Blütezeit derjenigen Pflanze geerntet wurde, deren Pollen zu Beschwerden führen.

Bei der Verwendung von Honig als altes Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten macht man sich dessen inhibine Wirkung zunutze, ebenso wie bei der Wundbehandlung mit Honig. Die Inhibine im Honig entstehen unter anderem durch die Aktivität der Glucoseoxidase, einem Enzym der Biene, welches Glucose in Gluconsäure und in das bakterienhemmende bzw. -tötende Wasserstoffperoxid spaltet. Dieses Enzym reagiert sehr empfindlich auf Hitze- und Lichteinwirkung. Deswegen sollte man unter anderem den Tee oder die Milch erst auf Trinktemperatur abkühlen lassen, bevor der wertvolle Honig eingebracht wird. Weitere vorteilhafte Eigenschaften des Honigs bei der Heilung von Wunden sind

dessen niedriger pH-Wert von etwa 3,6 (leichte Differenzen bei verschiedenen Honigsorten), seine hygroskopische (wasserziehende) Wirkung und der osmotische Effekt des Honig aufgrund der hohen Zuckerkonzentration, der den Krankheitserregern die für das Wachstum erforderliche Flüssigkeit entzieht.

Honig gilt zudem als schneller Energiespender, da die im Honig enthaltene Glucose (Traubenzucker) rasch vom Verdauungstrakt in den Blutkreislauf und von dort in das Gehirn gelangt. Die Fructose (Fruchtzucker) bildet die Energiereserve, da diese erst in der Leber in Reserve-Glykogen umgewandelt werden muss, bevor sie dem Körper als Energie zur Verfügung steht. Diese schnelle Aufnahme der Glucose in die Blutbahn wird häufig als Argument angeführt, weshalb Diabetiker besser auf Honig verzichten sollten. Mittlerweile ist jedoch erwiesen, dass der Blutzuckerspiegel nach einer Honigmahlzeit weniger stark ansteigt als nach Äpfeln, Brot oder Reis und sich Honig demnach besser als normaler Zucker zum Süßen eignet. Dabei muss natürlich die Menge Honig auf die Gesamtmenge der Kohlehydrate angerechnet werden und es darf keineswegs ein „süßeres“ Leben geführt werden!

Auch das Vorurteil, Honig wirke sich ungünstig auf Karies aus, ist überholt. Im Gegenteil konnte in Labortests nachgewiesen werden, dass Honig im Vergleich zu saccharosereichen Substraten (wie z.B. Haushaltszucker) für das kariogene Bakterium *Streptococcus mutans* keine geeigneten Voraussetzungen für die Bildung von Plaque bietet. Außerdem erwiesen sich die in naturbelassenem Honig vorhandenen Inhibine als wachstumshemmend für Karies erzeugende Bakterien.

So hat mittlerweile vor allem aufgrund der antibakteriellen Wirkung des Honigs die moderne Medizin Interesse am Naturstoff Honig gefunden. Aus Sicht der Imker wäre es wünschenswert, wenn weitere wissenschaftliche Untersuchungen zu diesen Themengebieten durchgeführt werden würden. *Fortsetzung folgt*

Enzyme

(Fermente), Glucoseoxidase, Phosphatase, Invertase, Diastase, Katalase

Vitamine

Vitamin C, Vitamin B₁, Vitamin B₂-Komplex, Vitamin B₆, Vitamin H

Mineralien

Kalium, Natrium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Chlor, Eisen, Magnesium, weitere Spurenelemente

Säuren

Gluconsäure und andere organische Säuren
z.B. Apfel-, Citronen- und Milchsäure

Aminosäuren

Prolin, Leucin/Isoleucin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Phenylalanin, Threonin, Alanin, Arginin, Histidin, Glycin, Lysin, Serin, Valin; Cystin

Hormone

Acetylcholin

Inhibine

Flavonoide, Glucoseoxidase/Wasserstoffperoxid und weitere Bactericide

Aromastoffe

Carbonsäuren und Ester
z.B. Phenyllessigsäureester

Kohlenhydrate

Einfachzucker: Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose)
Mehrfachzucker: Disaccharide (z.B. Maltose), Trisaccharide (z.B. Erlöse)

Wasser

Imkermeisterin
Dorothea Heiser
Imkerei Heiser
Immenhof
97855 Lengfurt
Tel. 0030511407

