



Honig schmeckt nicht nur fein – Honig hat auch nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Besonders jetzt, wo die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, schätzen wird hin und wieder einen Löffel Honig im Tee oder auf dem Butterbrot. Ob als Heil- oder natürliches Pflegemittel, als Süsstoff oder einfach als gluschtige Nascherei – Honig ist Balsam gleichermassen für Körper, Geist und Seele.

Seit jeher kennt der Mensch die wohl-tuende und heilende Wirkung des Honigs. Bereits vor unserer Zeitrechnung gab es hunderte schriftliche Überlieferungen für Honig-Anwendungen in der Medizin.

Bis vor einigen Jahren kam der Honig für medizinische Anwendungen aus der Mode und war fast vollständig verschwunden. Ausser vielleicht als Zusatz im Hustentee wurde der Honig vor allem durch Antibiotika und andere Medikamente in der medizinischen Anwendung verdrängt.

Honig als Medizin

Seit einigen Jahren findet der Honig in der Medizin jedoch wieder grossen Anklang. Ende der Neunzigerjahre haben Forscherinnen und Forscher in Neuseeland das grosse antimikrobielle Potenzial des Manuka-Honigs entdeckt. Mittlerweile gehört die Anwendung von Manuka-Honig zur Standardtherapie in der Wundbehandlung. Laut einer Übersichtsstudie im Fachjournal Antibiotics von Dezember 2019 ist bis heute kein Bakterium bekannt, das gegen die Wirkung von Manuka-Honig resistent ist. Die Autorinnen und Autoren dieses Artikels vermuten den Grund dafür in der Vielzahl wirksamer Komponenten im Honig.

Wie wirkt Honig?

Honig besteht zu 80 Prozent aus Zucker. Diese hohe Konzentration entzieht den Bakterien das Wasser und macht diese unschädlich. Als Naturheilpraktiker nutze ich den hohen Zuckeranteil zudem, um den Lymphabfluss bei Patientinnen und Patienten zu verbessern. Durch diese sogenannte osmotische Wirkung des Zuckers wird die verlorene Flüssigkeit in den Zellen ersetzt, was zu einem Lymphabfluss führt. Heute kennt man zudem mehr als 200 Inhaltsstoffe des Honigs, wie diverse Säuren, Enzyme, Vitamine, Aminosäuren, Pollen, Aroma- und Mineralstoffe, die zu dessen entzündungshemmender Wirkung beitragen.

Wichtig: Wundbehandlung mit Honig und anderen Mitteln gehört in die Hände von Fachpersonen.

Der Honigertrag in diesem Jahr war rekordverdächtig hoch

Im Reformhaus finden Sie nebst einer grossen Auswahl an Manuka-Honig auch ein grosses Angebot an Honigen aus der Schweiz und unseren Nachbarländern. Dieses Jahr ist auch bei den Bienen kein normales Durchschnittsjahr. Patrick Strittmatter, Jungimker in zweiter Generation,

erzählt mir, dass dieses Jahr alle seine Bienenvölker gesund durch den Winter gekommen sind und vor ausserordentlicher Vitalität strotzen; der Honigertrag ist rekordverdächtig hoch. Patrick Strittmatter schwärmt von der Vielfalt der diesjährig entstandenen Honigsorten.

Bienen, die Treiberinnen der Biodiversität

Ich lasse mich nicht zweimal bitten und probiere die verschiedenen Sorten gleich selbst. Patrick Strittmatter erzählt mir dabei, wie wichtig die Arbeit der Bienen und natürlich der Schweizer Imkerinnen und Imker ist. Mit jedem Glas echtem Schweizer Bienenhonig, das wir konsumieren, unterstützen wir ein System von unschätzbarem Wert: Denn die Bestäubung der Natur durch Bienen können wir nicht importieren – immerhin werden rund 80 Prozent aller Pflanzen, welche auf Insektenbestäubung angewiesen sind, von Bienen bestäubt. Ohne Bienen keine Bestäubung – eine Schreckensvision: Die Wissenschaft geht davon aus, dass ohne Bestäubung weltweit bis zu einem Drittel weniger Nahrungsmittel produziert werden könnten. Daneben hängt auch die Biodiversität der Wildpflanzen zu einem grossen Teil von den Bienen ab. Die volkswirtschaftliche Leistung der Imkerinnen und Imker, die sie ohne staatliche Subventionen erbringen, kann unter diesem Aspekt nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Qualitätssiegel für Qualitätshonig

Auf die Frage, ob er seine kleine Imkerei biologisch führe, zeigte er sofort auf das Goldsiegel auf seinem Honig. Als Schweizer Goldsiegel-Imker hat man klare Qualitätsanforderungen zu befolgen, welche einen deutlichen Mehrwert des Honigs gegenüber anderen Honigen gewährleisten.

Für die Goldsiegel-Qualität (VSBV-Siegel) gelten folgende Voraussetzungen:

- Die Bienen sollen ein möglichst vielfältiges Angebot an Nektar und Pollen in ihrem Flugkreis haben. Auch Wasser soll in der Nähe sein.
- Der Honig wird erst geerntet, wenn

er reif, also zur Hauptsache verdeckelt ist und erwarren lässt, dass der Wassergehalt im zulässigen Bereich liegt.

- Der Wassergehalt darf 18,5 Prozent nicht übersteigen.
- Der Honig gelangt unverfälscht und ohne Vermischung mit Ersatzstoffen oder Zusätzen zur Abfüllung. Die Vermischung mit anderem Honig ist nur erlaubt, wenn derselbe ebenfalls berechtigt ist, das VSBV-Siegel zu tragen.
- Wachsteile werden durch ein Sieb entfernt. Der Pollengehalt muss dabei erhalten bleiben. Der Honig kommt geklärt und abgeschäumt in den Handel.
- Kandierter Honig kann durch kurzzeitiges Erwärmen (nicht über 40 Grad) verflüssigt werden.
- Die Sensorik des Honigs muss in Bezug auf Geruch, Geschmack und Aussehen einen einwandfreien Befund ergeben.
- Der Imker bezeugt durch seinen Namen und seine Adresse auf dem Etikett, dass er alle Qualitätskriterien erfüllt.

Einige Honigsorten:

Blütenhonig

Cremig oder auch fest; süsses, mildes Aroma; gelb

Lindenhonig

Extrem süsser, fruchtiger Geschmack; grünlich-weiss, manchmal gelblich

Lavendelhonig

Spezialität aus der Provence; einzigartiges, cremig-mildes Aroma

Akazienhonig

Milder Geschmack; sehr gut zum Süssen von Tee; bleibt lange flüssig; hell bis goldgelb

Edelkastanienhonig (Tessin, Frankreich)

Sehr kräftig, herb, etwas bitter; rotbraun; bleibt einige Monate flüssig

Weisstannenhonig (Waldhonig)

Kräftiger, etwas herb; dunkel, fast schwarz; bleibt lange flüssig

Beat Strittmatter

dipl. Drogist HF,
Naturheilpraktiker TEN



Schweizer Anbieter:

- RegioFair (Zentralschweiz)
- Wehrlis (Bern Stadt/Jura)
- Baumgartner (Emmental)
- Ehrbar (Thurgau)
- Baumgartner (Tessin)

Nachbarländer

- Alce Nero (Italien)
- Hoyer und Allos (Deutschland)
- Miel de Provence (Frankreich)
- Manuka Honig – Madhu (Neuseeland)

IMPRESSUM

Die Vollwertige – Zeitung für mehr Vitalität

Verlag Avanti Verlag AG, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 29, Fax 031 740 97 28, info@avanti-verlag.ch Redaktions- und Produktionsleitung Sylvia Felber 031 740 97 20, s.felber@avanti-verlag.ch, Ann-Brita Dähler Layout Sinem Seçkin Erscheint monatlich Auflage 150 000 Exemplare Gedruckt auf chlorfreiem Papier in der Schweiz.