

Warum Honig vom Imker kaufen

Regionaler Honig ist besser für uns

Honig ist ein reines Naturprodukt und ganz besonders gesund, wenn er aus unserer Region stammt. Und wir wissen beim Honig vom Imker, dass wir nur reinen Bienenhonig im Glas haben. Es gibt aber noch mehr Gründe, wieso wir Honig nicht im Supermarkt kaufen sollten.

Stand: 10.08.2018 |Bildnachweis

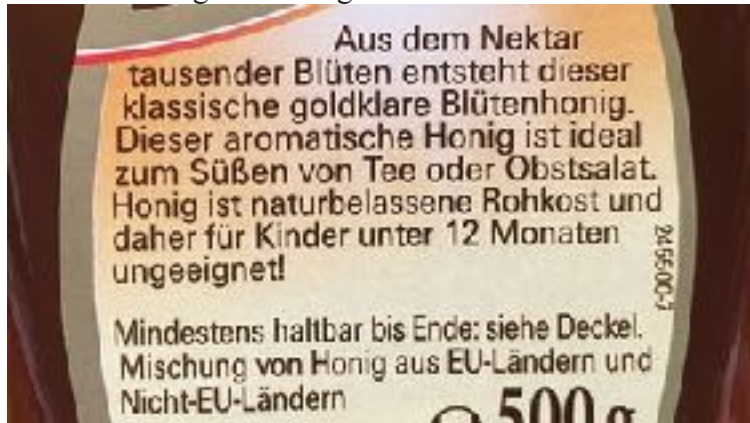


Regionale Honig zu kaufen, nutzt allen. Wir unterstützen damit die Imker und deren Bienen, denn ohne die Honigbienen wäre unser Speiseplan drastisch kleiner. Auf ihren Flügeln bestäuben die Bienen schließlich quasi nebenbei eine Unzahl an Nutzpflanzen von Obstbäumen bis hin zu Gemüse. Zwar tun Honigbienen und Wildbienen das nicht allein, aber sie sind die effizientesten Insekten: 90 Prozent der Obstbaumblüten werden von Bienen bestäubt. Für 500 Gramm Honig müssen Bienen zu 40.000 Flügen starten und 120.000 Flugkilometer hinter sich bringen.



Wer beim Imker kauft, kann außerdem sicher sein, dass dem Honig weder etwas hinzugefügt noch entzogen wurde. Imker halten sich an die Deutsche Honigordnung. Darin steht: "Honig dürfen keine anderen Stoffe als Honig zugefügt werden." Dass der Honig mit der Zeit Kristalle bildet, bedeutet übrigens nicht, dass Haushaltszucker zugesetzt wurde, wie manche glauben. Echter Bienenhonig wird früher oder später immer fest - und das ist ein Zeichen, dass er eben nicht stark erhitzt wurde. In einem nicht zu heißem Wasserbad mit maximal 40 Grad Temperatur wird er schnell wieder flüssig.

Kennzeichnung von Honig



"Mischung von Honig aus EU- und Nicht-EU-Ländern" liest man auf vielen Honiggläsern in Supermärkten und Discountern.

Der Honig, der in Deutschland gegessen wird, stammt lediglich zu einem Fünftel aus heimischen Bienenstöcken, so der Deutsche Imkerbund. Der Rest muss importiert werden. Und bei Honig aus dem Supermarkt können wir Verbraucher oft noch nicht einmal selbst entscheiden, was wir kaufen. Das liegt daran, dass wir selten nachvollziehen können, woher der Honig tatsächlich kommt:

"Es ist in der EU zulässig, auf einen Honig nur draufzuschreiben: 'Honig aus EU- und Nicht-EU-Ländern'. Dann weiß der Verbraucher ganz genau, dass der Honig nicht vom Mars stammt, mehr Information steckt da nicht drin. Es ist noch nicht einmal vorgeschrieben, wie viel EU-Honig drin sein muss, damit man das draufschreiben kann."

Walter Haefeker, Berufsimker und Präsident des Europäischen Imkerverbandes

Italien zum Beispiel regelt das anders. In unserem Nachbarland gelten für einheimischen Honig strengere Vorgaben und Imker dürfen "Honig aus Italien" auf ihre Produkte schreiben. Der Verbraucher hat somit auch im Supermarkt eine echte Wahl bei seiner Honigauswahl.

Honig aus China

Bei uns kann im Blütenhonig aus dem Supermarkt oder Discounter zum Beispiel Honig aus China stecken, denn von dort stammen 40 Prozent des Honigs, den die EU importiert. In China wird Honig quasi industriell hergestellt, wie Imker Haefeker berichtet. Wie das geht? Die Bienen werden dort nur als reine Honigtau-Sammlerinnen eingesetzt. Der noch unreife Honig wird den Stöcken entnommen und weiterverarbeitet: Er wird in sogenannten Honigfabriken getrocknet, gefiltert und mit künstlichen Enzymen versetzt. Immer wieder kommt der Verdacht auf, dass importierter Honig unzulässig mit billigen Zuckern und Sirupen gestreckt wird. Im Zeitraum 2015-2017 fanden die Tester des europäischen Food-Fraud-

Networks in 14 Prozent der Proben unzulässig zugesetzten Zucker im Honig. In einer Pressemitteilung der EU zum Thema heißt es: "Honig ist das am dritthäufigsten gefälschte Produkt weltweit."



Das Gütesiegel des Deutschen Imkerbunds: "Echter Deutscher Honig"

Bei unserem heimischen Honig erledigen die Bienen all das, was in chinesischen Fabriken künstlich passiert, selbst: Der Honigtau wird im Stock durch die Bienen zu Honig getrocknet. Und die Tiere geben dem Honig Enzyme zu, um ihn haltbar zu machen. Und besonders diese Enzyme machen den Honig so gesund.

Je billiger ein Honig ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass da getrickst wurde, so Haefeker. Doch auch, wenn der Preis eines Honigs hoch ist, können sich Verbraucher nicht sicher sein. Wenn das Glas das Gütesiegel "Echter Deutscher Honig" trägt, dagegen schon. Der Imkerbund hat strenge Auflagen für das Siegel: Der Honig darf nur in Deutschland produziert worden sein, nicht wärmebehandelt sein und es darf ihm nichts beigemischt werden. In manchen gut sortierten Supermärkten finden wir mittlerweile deutschen Honig mit dem Gütesiegel.

Imker finden

Wo finde ich einen Imker in meiner Nähe, der seinen Honig verkauft? Beim Landesverband Bayerischer Imker gibt es online eine [Imkersuche](#).

Honig gesünder als Zucker?

Honig besteht zwar zum Großteil aus kalorienreicher Glucose und Fructose, enthält aber auch Enzyme, Mineralstoffe, Säuren, Pollen, Aminosäuren und Vitamine. Seine verschiedenartigen Zuckerarten sorgen dafür, dass Honig den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt. Er ist also ein Süßungsmittel, das in Maßen genossen, vom menschlichen Körper gesünder verstoffwechselt wird als andere Zuckerarten.

Es sind die Enzyme, die den Honig antibakteriell wirken lassen und damit auch wirksam in der Wundheilung. Viele betupfen entstehende Pickel mit Honig. Auch bei der Behandlung von infizierten Wunden in Kliniken wird immer häufiger Honig eingesetzt. Verantwortlich für die wundheilende Wirkung ist ein ganz bestimmtes Enzym:

"Auch wieso Honig antiseptisch wirkt, weiß man heute: Die Bienen setzen bei der Produktion ein Enzym namens Glucose-Oxidase hinzu. Dieses Enzym sorgt dafür, dass aus dem Zucker im Honig permanent in kleinen Mengen Wasserstoffperoxid entsteht, ein wirksames Antiseptikum."

Allerdings werden für medizinischen Honig, der für die Anwendung in Kliniken mit einem speziellen Verfahren keimfrei gemacht wird, Honigsorten aus Australien und Neuseeland verwendet, die einen besonders hohen Anteil an diesem Enzym enthalten.

Honig gegen Heuschnupfen



Rund 795.000 Bienenvölker werden in Deutschland gehalten.

Imker Walter Haefeker litt selbst an einer starken Pollenallergie. Und hat die Allergie mit dem Honig seiner Bienen therapiert. Er sagt: "In vielen Fällen kann ich den Heuschnupfen loswerden, wenn ich im Winter in der pollenfreien Zeit Honig aus der Umgebung zu mir nehme. Das liegt daran, dass die Bienen, wenn sie Honigtau sammeln, Pollen mitnehmen und die sind gerade in der richtigen Konzentration, dass ich damit eine orale Desensibilisierung machen kann." Das funktioniert mit Honig, den die Bienen in der Zeit gesammelt haben, in der die Pflanzen - zum Beispiel Birken oder Erlen - blühen, auf die man allergisch reagiert. Bei einer Gräserpollenallergie sei es schwieriger, denn Gräser bestäuben die Bienen nicht, und es landen nur die Gräserpollen im Honig, die in der Luft vorhanden sind.

Wissenschaftlich bewiesen ist es nicht, dass lokaler Honig Heuschnupfen lindern kann. Experten sind eher skeptisch, denn man könne nie genau abschätzen, wie viele und welche Pollen der Honig enthalte. Bei einer Desensibilisierung beim Arzt werden dem Körper gezielt Allergene wie Pollen zugeführt, um ihn an diese zu gewöhnen. Das dauert meist mehrere Jahre lang und ist nicht in allen Fällen wirkungsvoll.

Honig gegen Husten

Die antibakterielle Wirkung des Honigs ist es auch, die ihn zu einem Hausmittel gegen Husten macht, das besonders in Kombination mit Zwiebeln sanft und sicher wirkt.