



# Bienenhonig

## Wissenswertes zum Bienenhonig

Für ein Kilogramm Honig müssen Bienen eine Strecke zurücklegen, die einem mehrfachen des Erdumfangs entspricht. Aber der gesammelte Nektar ist noch lange kein Honig. Bis das flüssige Gold erntereif ist, muss es noch viele Bienenmägen durchwandern.

### Die Arbeit einer Sammlerin

Eine Sammelbiene fliegt auf der Suche nach Nektar so lange dieselbe Blütenart an, wie der Blumenvorrat reicht. Dadurch entsteht mehr oder weniger sortenreiner Honig und „nebenbei“ werden die Pflanzen mit Blütenpollen ihrer eigenen Art bestäubt. Die Sammlerin saugt den Nektar auf und in ihrem Honigmagen spalten körpereigene Enzyme den Saft in Frucht- und Traubenzucker. Im Stock würgt sie den Nektar wieder heraus und gibt ihn an jüngere Kolleginnen aus dem Innendienst ab.

### Im Magen eingedickt

Während der Tropfen von Biene zu Biene wandert, mengt ihm jede etwas Speichel bei. Durch die im Speichel enthaltenen Enzyme ändert sich das Zuckerspektrum des werdenden Honigs. Andere Arbeiterinnen saugen den süßen Saft mehrmals in den Honigmagen ein und würgen ihn wieder heraus, damit der unreife Honig dickflüssiger wird. In der Wabe wird er schließlich durch besondere Entfeuchtungs- und Belüftungstechniken wie schnelles Flügelschlagen weiter eingedickt, bis er mit einem Wassergehalt von ungefähr 20 Prozent die richtige Reife hat. Dann wird die Wabenzelle mit einem Wachsdeckel verschlossen. Erst jetzt darf der Imker Hand anlegen, denn unreifer Honig beginnt schnell zu gären und wird ungenießbar.

### Was genau ist Honig?

In erster Linie ist Honig das Nahrungsmittel der Honigbiene (*Apis mellifera*). Er entsteht aus Blütennektar und Honigtau (Ausscheidungen der Blattläuse), der von Bienen gesammelt und im Bienenmagen durch körpereigene Enzyme in Trauben- und Fruchtzucker gespalten wird. Wegen seines hohen Traubenzucker-Anteils (ca. 30%) wird Honig sehr schnell in den Blutkreislauf überführt. Unterschieden wird zwischen Blüten- (von den Bienen aus Nektar produziert) und Waldhonig (aus Honigtau).

### Gesundheit inbegriffen

Honig ist ein natürliches Antibiotikum. Honigmilch oder Honigtee helfen deshalb bei Erkältungen, vor allem bei Husten. In warmem Wasser oder Salbeitee gelöster Honig eignet sich auch zum Gurgeln. Bei Erschöpfungszuständen oder erhöhter geistiger oder körperlicher Beanspruchung ist Honig ein rasch wirkender Energiespender, da der Trauben- oder Fruchtzucker vom Mund direkt zu den höchsten Energieverbrauchern, dem Herzen und dem Gehirn, transportiert wird. Honig gilt auch als «Nervenbalsam».

