



Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld
Elmar Limberg Platz 4. 23554 Lübeck
Buslinie 1 Peenestieg

Lübecker Bienen und der Honig



Honig (lateinisch und apothekerssprachlich Mel) ist ein von Honigbienen zur eigenen Nahrungsvorsorge erzeugtes und vom Menschen genutztes Lebensmittel aus dem Nektar von Blüten oder den zuckerhaltigen Ausscheidungsprodukten verschiedener Insekten, dem sogenannten Honigtau. [Wikipedia](#)

Schon in der Steinzeit nutzte der Mensch Honig als Nahrungsmittel, wie es 9000 Jahre alte steinzeitliche Höhlenmalereien mit „Honigjägern“ zeigen. Er war zunächst das einzige Süßungsmittel. Der den wild lebenden Bienenvölkern abgenommene Honig wurde auch als Köder bei der Bärenjagd eingesetzt. Australische Petroglyphen zeigen, dass die Aborigines bereits in vorgeschichtlicher Zeit Buschhonig von stachellosen Bienen sammelten.

Der Ursprung der Hausbienenhaltung mit geplanter Honiggewinnung wird im 7. Jahrtausend v. Chr. in Anatolien vermutet. Bei Ausgrabungen von Pharaonengräbern in Ägypten wurde Honig als Grabbeigabe gefunden. Um 3000 v. Chr. galt im Alten Ägypten Honig als „Speise der Götter“ und als Quelle der Unsterblichkeit: Ein Topf Honig hatte einen Wert vergleichbar dem eines Esels. Um 400 v. Chr. lehrte Hippokrates, dass Honigsalben Fieber senken und dass Honigwasser die Leistung der Athleten bei den antiken Olympischen Spielen verbesserte.

Nach Augustinus ist der Honig ein Bild für die Zärtlichkeit Gottes und seine Güte. Im Koran wird die Heilwirkung des Honigs beschrieben. In der 16. Sure (an-Nahl, auf Deutsch: ‚Die Biene‘), Vers 68–69, wird berichtet, dass „die Biene durch Eingebung den Befehl bekommen hat, von allen

Früchten zu essen und dadurch Honig herzustellen und dass der Honig für den Menschen eine Heilwirkung besitzt“.

Das deutsche Wort Honig stammt von einem alten indogermanischen Begriff ab, der ihn der Farbe nach als den „Goldfarbenen“ bezeichnet. Mittelhochdeutsch wurde er als honec und honig bezeichnet, im Althochdeutschen hieß er honag nebst Varianten.

Die germanischen Sprachen kennen das Wort alle, zum Beispiel englisch honey, niederländisch honing, niederdeutsch Honnig, schwedisch honung, dänisch honing, schweizerdeutsch Hung und luxemburgisch Hunneg. In anderen indogermanischen Sprachen finden sich die Entsprechungen zweier anderer Wurzeln. Die eine findet sich in Sanskrit मधु madhu für „Honig, Met“, litauisch medus „Honig“ und tocharisch mit „Honig“; auch viele slawische Sprachen haben das Wort „med“ für Honig. Hierauf geht wahrscheinlich auch die deutsche Bezeichnung Met für Honigwein zurück. Aus der tocharischen Form „mit“ leitet sich wahrscheinlich chinesisch 蜜 mì (mittelchinesisch mjit) ab. In der lateinischen Sprache steht mel für Honig, wovon auch die Wörter in den modernen romanischen Sprachen stammen. Wikipedia



Ist Honig gesund?

Honig wird oft als natürliche Alternative zu Zucker betrachtet. Doch ist er wirklich gesünder?

Honig enthält eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die ihm gesundheitliche Vorteile verleihen. Im Vergleich zu raffiniertem Zucker bietet Honig eine größere Bandbreite an Nährstoffen und weist einen niedrigeren glykämischen Index auf, was bedeutet, dass er den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lässt. Dies macht ihn für Diabetiker oft attraktiver als herkömmlicher Zucker.

Dennoch ist Vorsicht geboten: Honig besteht zu einem großen Teil aus Zucker, hauptsächlich aus Fructose und Glucose. Daher sollte er trotz seiner gesunden Inhaltsstoffe in Maßen genossen werden, um eine übermäßige Kalorienzufuhr zu vermeiden.

Warum ist Honig gesund?

Honig ist gesund aufgrund seiner reichhaltigen Zusammensetzung an Enzymen, Antioxidantien, Flavonoiden, Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Diese Nährstoffe unterstützen den Körper auf vielfältige Weise: Enzyme fördern die Verdauung, Antioxidantien schützen Zellen vor Schäden, Flavonoide haben entzündungshemmende Eigenschaften, Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem, und Aminosäuren sind wichtig für den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe. Darüber hinaus wirkt Honig entzündungshemmend, fördert die Darmgesundheit als Präbiotikum und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Insgesamt ist Honig nicht nur eine süße Delikatesse, sondern auch ein wertvolles Superfood für die Gesundheit.

Honig Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe von Honig sind vielfältig und machen ihn zu einem gesunden Naturprodukt. Honig besteht hauptsächlich aus verschiedenen Zuckern wie Glucose und Fructose, die für seine Süße verantwortlich sind. Darüber hinaus enthält Honig eine breite Palette von Enzymen, die den Verdauungsprozess unterstützen und die Nährstoffaufnahme verbessern. Antioxidantien wie Phenolsäuren und Flavonoide sind ebenfalls reichlich in Honig vorhanden und tragen dazu bei, Zellschäden durch freie Radikale zu reduzieren. Vitamine wie Vitamin C und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und Magnesium sind ebenfalls in Honig enthalten und tragen zur Stärkung des Immunsystems und zur allgemeinen Gesundheit bei. Aminosäuren, die Bausteine von Proteinen, sind in Honig vorhanden und spielen eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau und der Reparatur von Gewebe. Zusätzlich wirken einige Inhaltsstoffe von Honig entzündungshemmend und können die Gesundheit von Herz und Darm unterstützen. Insgesamt machen die vielfältigen Inhaltsstoffe von Honig ihn zu einem wertvollen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil.

Honig Nährwerte

Die Nährwerte von Honig variieren je nach Sorte und Herkunft, aber im Allgemeinen enthält Honig hauptsächlich Zucker in Form von Glucose und Fructose. Diese nachstehenden Nährwertangaben sind Durchschnittswerte und können je nach Honigsorte leicht variieren.

Nährstoff	Menge pro 100 g
Energie	304 kcal
Kohlenhydrate	82,4 g
- davon Zucker	82,12 g
Fett	0 g
Protein	0,3 g
Ballaststoffe	0,2 g
Vitamin C	0,5 mg
Kalzium	6 mg
Eisen	0,42 mg
Magnesium	2 mg
Phosphor	4 mg
Kalium	52 mg
Natrium	4 mg

Insgesamt ist Honig also nicht nur eine köstliche Süßungsalternative, sondern auch ein wertvolles Nahrungsmittel, das eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bietet. Achten Sie jedoch darauf, hochwertigen, unbehandelten Honig zu wählen und ihn in Maßen zu genießen, um seine gesundheitlichen Vorzüge bestmöglich zu nutzen. Vorsicht mit Honig bei Kleinkindern.

Pro-Kopf-Konsum von Honig in Deutschland bis 2022

Veröffentlicht von Sandra Ahrens, 03.01.2024

In Deutschland verbrauchte im Jahr 2022 ein durchschnittlicher Konsument rund 935 Gramm Honig. Dieses Naturprodukt gehört zu den beliebtesten Brotaufstrichen und Frühstücksprodukten in Deutschland – noch vor Nuss- und Nougatcremes, aber nach Marmeladen. Mehr als 20 Millionen Verbraucher hierzulande greifen mindestens einmal pro Woche zu diesem süßen Brotaufstrich. Bei Marmelade und Konfitüre sind es jedoch immerhin 40 Millionen.

Deutschlands Importabhängigkeit bei Honig

Rund 34.300 Tonnen Honig haben die deutschen Imker im Jahr 2022 ernten können. Damit kann die Imkerei mit der eigenen Produktion in Deutschland lediglich 43 Prozent der Binnennachfrage decken. Folglich ist Deutschland für die Versorgung mit Honig auf Importe aus dem Ausland angewiesen. Knapp 75.000 Tonnen Honig ließ die Bundesrepublik zuletzt aus anderen Ländern importieren. Damit ist Deutschland einer der führenden Importeure von Honig auf dem weltweiten Markt. Die bedeutendsten Herkunftsländer aus deutscher Sicht stellen dabei die Ukraine, Argentinien und Mexiko dar. Über 9.930 Tonnen Honig stammten zuletzt aus Mexiko.



Zahl der Bienenvölker steigt

Honigbienen – genauso wie diverse Wildbienenarten, Fliegen, Wespen und Schmetterlinge – spielen eine zentrale Rolle bei der Bestäubung von Pflanzen. Diese wiederum bieten Grundlage für zahlreiche Lebensmittel unseres täglichen Bedarfs, wie Kaffee, Raps oder Äpfel. Anders als etwa der medial häufig aufgegriffenen Begriff „Bienensterben“ annehmen lässt, ist die Anzahl der Honigbienenvölker hierzulande jedoch nicht rückläufig. Ganz im Gegenteil: Sie nimmt sogar zu. Während die Anzahl der Bienenvölker im Jahr 2007 bei 670.000 Stück lag, betreuten die 135.730 Imker in Deutschland im Jahr 2022 bereits über 996.000 Bienenvölker. Von dem Bienensterben sind vielmehr andere Bienenarten betroffen. Doch auch die Honigbiene ist von den ökologischen Herausforderungen wie Insektiziden und dem Klimawandel betroffen. Im Gegensatz zur Wildbiene steht die Honigbiene als Nutztier unter dem Schutz ihrer Halter und ist den ökologischen Herausforderungen durch menschliche Hilfe eher gewachsen.

Wie viel ist ein Glas Honig wert?
„Erlauben Sie mir, einen Wunsch zu sagen.
Ich möchte ein Glas Honig haben.
Was kostet´s? Ich bin zu zahlen bereit.
Für was Gutes ist mir mein Geld nicht leid.“

„Sie wollen was Gutes für Ihr Geld?
Sie kriegen das Beste von der Welt!
Sie kaufen goldenen Sonnenschein,
Sie kaufen pure Gesundheit ein!
Was Besseres als Honig hat keiner erfunden.
Der Preis? Ich verrechne die Arbeitsstunden.
Zwölftausend Stunden waren zu fliegen,
um so viel Honig zusammen zukriegen.

Ja, meine Leute waren fleißig!
Die Stunde? Ich rechne zwei Mark dreißig.
Nun rechnen Sie sich´s selber aus!
27000 kommt heraus.

27000 Mark und mehr.
Hier ist die Rechnung, ich bitte sehr!“

Josef Guggenmos, 1922, entnommen bienenforum.at

An die Bienen (Heinz Erhardt)

Bienen! Immen! Sumseriche!
Wer sich je mit euch vergliche,
der verdient, dass man ich töte!
Dass zumindest er erröte!
Denn, wie ihr in Tal und Berg schafft
ohne Zutun der Gewerkschaft,
ohne dass man euch bezahle,
ohne Streik und Lohnspirale,
täglich, stündlich drauf bedacht,
dass ihr für uns Honig macht,
ihr seid's wert, dass man euch ehre!

Wobei vorzuschlagen wäre -
ob nun alt ihr, ob Novizen -
euch von heute an zu siezen!
Unser Dank, unser Applaus
säh in etwa dann so aus:
"Sehr verehrte Honigbienen!
Wir Verbraucher danken Ihnen!"

Das Gedicht „Die Biene“ stammt aus der Feder von Wilhelm Müller.

Biene, dich könnt' ich beneiden,
Könnte Neid im Frühling wachsen,
Wenn ich dich versunken sehe,
Immer leiser leiser summend,
In dem rosenroten Kelche
Einer jungen Apfelblüte.

Als die Knospe wollte springen
Und verschämt es noch nicht wagte,
In die helle Welt zu schauen,
Jetzo kamst du hergeflogen
Und ersahest dir die Knospe;
Und noch eh' ein Strahl der Sonne
Und ein Flatterhauch des Zephyrs
Ihren Kelch berühren konnte,
Hingest du daran und sogest.

Sauge, sauge! – Schwer und müde
Fliegst du heim nach deiner Zelle:
Hast dein Tagewerk vollendet,
Hast gesorgt auch für den Winter!

