

Honig als «Functional Food»?!

Von Thomas Fabian, Leiter Finanzen FREETHEBEEES

Honig ist antik – schon vor 5000 Jahren besangen die Sumerer das süsse Gold. Doch was ist Honig? Am 21. März 1930 definiert die «deutsche Honigverordnung» ihn wie folgt: «Honig ist der süsse Stoff, den die Bienen erzeugen, indem sie Nektarsäfte oder auch andere, an lebenden Pflanzenteilen sich vorfindende süsse Säfte aufnehmen, durch körpereigene Stoffe bereichern, in ihrem Körper verändern, in Waben aufspeichern und dort reifen lassen.» Honig gilt in der Schweiz und der EU als Lebensmittel. Für normale Lebensmittel sind gemäss geltender Rechtsprechung keine Heilanzeigen erlaubt. Falls jedoch bewiesen wird, dass Honig einen zusätzlichen Nutzen im Sinne einer Senkung des Risikos für eine Krankheit besitzt, sind gesundheitsfördernde Anpreisungen möglich. Lebensmittel mit einem gesundheitsfördernden Nutzen heissen «funktionelle Lebensmittel», besser bekannt als «Functional Food». Das Anpreisen funktioneller Eigenschaften ist nur zulässig, wenn diese ausreichend wissenschaftlich begründet und vom Gesundheitsamt abgesegnet sind.

Nahrung als Heilmittel

Schon Hippokrates, griechischer Arzt 460-375 AD schreibt: «Führe ein gesundes Leben, und du wirst kaum erkranken. Wirst du krank, gewährt dir die richtige Diät die beste Möglichkeit, wieder gesund zu werden.» Hauptursachen für Krankheiten lagen für Hippokrates in einer falschen Ernährung: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.»

Der Pionier in der Bioanalyse von Honig, Dr. Stefan Bogdanov, beschreibt die Wirkungen von Honig als antimikrobiell

und entzündungshemmend. Die antibakteriellen Eigenschaften des Honigs sind seit Jahrtausenden bekannt. Hippokrates verwendete Honig gegen Wunden, Geschwüre und Erkältungen. Die antibakteriellen Eigenschaften des Honigs basieren u.a. auf:

- Honigzucker, die osmotisch wirken und durch Wasserentzug das Wachstum der Bakterien verhindern
- ein saurer pH-Wert, der für das Wachstum von Bakterien ungünstig ist
- Wasserstoffperoxid (Honig-Inhibin), dessen Bildung durch das Zusammenwirken zweier Honigfermente gesteuert wird und das antibakterielle Wasserstoffperoxid produziert
- weitere antibakterielle Stoffe im Honig, die teils von der Biene, teils von Trachtpflanzen stammen, sogenannte Nicht-Peroxid-Inhibine

Der Molekularbiologe sagt weiter, dass Honig antibiotisch auf viele krankmachende Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze und Viren wirkt. Er verhindert das Wachstum von Bakterien. Honig wirkt ebenfalls gegen Viren, wie der Erreger der Röteln oder das Herpes Virus. Dank seiner antioxidanten Eigenschaften wirkt Honig auch gegen Hautpilz und nicht-bakterielle Entzündungen, so Dr. Stefan Bogdanov. Um keine Einbussen der antibakteriellen Wirkung zu riskieren, sollte Honig möglichst bei niedriger Temperatur (10–18° Celsius), bei geringer Luftfeuchtigkeit (kleiner als 60%) und neutralem Geruch gelagert werden.

Kann ich jeden Honig auf meine Wunden streichen?

Aufgepasst! In der Medizin wird ein spezieller sterilisierter medizinischer Honig verwendet. Beim Honig für den Sonn-

tagszopf besteht die Gefahr von Verunreinigungen; dies gilt selbst für Bio-Honig Varianten.

Ich dachte immer, wenn ich direkt bei meinem Imker im Dorf den Honig kaufe, sei das «gesunder Honig». Ist dem so?

Gute Frage! Leider haben wir auch beim Biohonig keine Garantie für die Güte des Produkts. Am einfachsten, Sie fragen ihren lokalen Imker wie und wo er seine Bienen hält! Schlüsselfragen an den Imker lauten: Stehen die Bienenstöcke neben Feldern, wo Pestizide zum Einsatz kommen oder auf einem Bio-Bauernhof, welcher im Umkreis von mindestens 1 Kilometer keinen Pestizideinwirkungen Dritter unterworfen ist? Optimal könnten beispielsweise die Voralpen sein, in welchen weder Gärten, Obstbäume, noch intensive Landwirtschaft existieren! Eine weitere Frage lautet: Werden die Bienen ähnlich der extensiven Honigimkerei gemäss der FREETHEBEEES Imkermethodik gehalten? Füttert der Imker seinen Bienen regelmässig Industriezucker zu? Honig sollte ein Luxusprodukt sein, bei welchem die Qualität, wie auch das Wohl der Biene im Zentrum stehen.

Verkauft FREETHEBEEES Honig, wie sie ihn propagieren?

FREETHEBEEES kann diesen Honig noch nicht in grösseren Mengen anbieten. Es gibt jedoch Mitglieder, die solchen Honig schon heute produzieren. Bisher erst in Kleinstmengen. Im Weiteren ist FREETHEBEEES mit dem Partner Delinat daran, ein neues Label aufzubauen. In diesem Rahmen läuft ein internationales Projekt, bei dem Imker in Spanien,

Italien und Bulgarien in der FREETHEBEEES Imkermethodik ausgebildet werden. Bis dieser Honig jedoch in der breiten Masse angeboten werden kann, wird noch ein wenig Zeit vergehen.



FREETHEBEEES ist eine Organisation, die sich mit Projekten gezielt für eine diversifizierte und artgerechte Bienenhaltung sowie den Schutz der wildlebenden Honigbiene einsetzt. Die Organisation ist dabei auf Spenden und Zuwendungen angewiesen. Mit Ihrem Beitrag helfen Sie bei der Transparenzbildung für eine naturnahe Bienenhaltung. www.freethebees.ch