



## Kann Honig giftig werden?

„Honig – die Speise der Götter! Und der soll giftig sein?“ Hubschi schaute mich zweifelnd an. Schließlich rührt er seit Jahr und Tag stets einen Löffel Honig in seinen Tee und glaubt, wie viele, dass das besonders gesund sei. Aber Honig darf nicht über 40 °C erhitzt werden.

### Seit 5000 Jahren bekannt

Der Ayurveda sagt in seinen uralten Schriften schon seit jeher: Wenn Honig über 40 °C erhitzt wird, wirkt er toxisch, also giftig. Ich wollte nun doch einmal ganz genau wissen, was dahinter steckt. Die alten Ayurveda-Gelehrten waren Rishis, so genannte Seher. Sie konnten in tiefer Meditation erkennen, was Sache ist. Das war praktisch, denn damals gab es weder ein Mikroskop noch Wikipedia. Und trotzdem wussten die alten Weisen, was gesund und was giftig ist.

### HMF – die Gefahr im Honig

In jedem Honig ist eine sehr geringe Menge HMF = Hydroxymethylfurfural enthalten. Diese geringe Menge ist sogar ein Hinweis auf Frische und Naturbelassenheit des Honigs. Durch korrekte Lagerung steigt der HMF-Wert im Honig nur ganz leicht an, denn der Fruchtzucker verwandelt sich im Laufe der Jahre in Hydroxymethylfurfural.



Wird er aber über 40 °C erhitzt, dann steigt der HMF-Wert signifikant an. Bisher gibt es noch keine abgeschlossene wissenschaftliche Studie über die Giftigkeit von HMF, aber in den USA wird daran geforscht. Es besteht der Verdacht, dass HMF krebserregend sein könnte. Außerdem verliert Honig bei Erhitzung über 40 °C seine positiven Substanzen, wie die Enzyme.



## Kalt geschleudert? Ja was denn sonst!

Auf vielen Honiggläsern steht „kaltgeschleudert“. Das könnten sich die Hersteller auch schenken, denn Honig wird immer kalt geschleudert! Bei höheren Temperaturen würden die Honigwaben zerbrechen. „Kalt geschleudert“ ist so selbstverständlich wie „flüssiges Wasser“. Im 19. Jahrhundert gab es einmal ein Verfahren, wobei alles samt Wabe und Wachs erwärmt wurde. Aber das ist lange her und nicht mehr gebräuchlich. Seit Juli 2011 darf mit „kalt geschleudert“ nicht mehr geworben werden.

## Ist nicht alles Biohonig?

Das fragte mich Hubsli. „Jeder Honig wird doch von Bienen in der Natur gesammelt. Dann ist er doch automatisch bio, oder?“

Hm, da musste ich erst einmal nachdenken – und nachlesen. Und das öffnete mir die Augen! Du glaubst gar nicht, was alles als Honig verkauft werden darf.

Konventioneller Honig wird oft bis auf 70 °C erhitzt, um ihn leichter abfüllen zu können. Und wie die Bienen gehalten werden und wo sie sammeln, darüber möchte ich lieber gar nicht schreiben. Flügel abschneiden, damit die Königin nicht ausfliegt und einen neuen Staat gründet? Grauensvoll!

Bio-Honig ist frei von Gentechnik! Bio-Imker werden häufiger und strenger geprüft, als konventionelle. Bio-Imker erhalten die natürliche Artenvielfalt und Lebensformen.

## So entsteht Bio-Honig

- Naturbelassene Bienenkästen aus Holz, Lehm und Stroh
- Kein Beschneiden der Bienenköniginnenflügel
- Futter nur von Biopflanzen oder Wildpflanzen
- Keine Autobahn, Müllverbrennungsanlage oder Industrie in der Nähe
- Kein Einsatz von Zuckersirup zur Ernährung der Bienen
- Keine Erwärmung des Bienenstocks über 40 °C
- Keine chemischen Mittel und Medikamente zur Abwehr der Bienen während der Honigernte
- Kein Medikamenteneinsatz zur Abwehr von Parasiten

Wenn du noch mehr über Bienen lesen möchtest, empfehle ich dir diese Seite: [Bienen.info](http://Bienen.info)

## Ein Heilmittel und eine gesunde Nascherei für Kapha-Typen

Gute Nachricht für alle Kapha-Typen, die ja Süßes meiden sollen: Honig gleicht alle drei Doshas aus, vor allem Kapha! Er bringt also Kapha wieder ins Gleichgewicht, gleichwohl hat auch er Kalorien, die nachts die Hosen enger nähen.

Hier ein toller Trick für alle Kapha-Typen zum Abnehmen: Honigwasser: Ein Glas zimmerwarmes Wasser mit einem Teelöffelchen Honig ver-



rühren und jeweils vor und nach dem Essen je ein Glas trinken.

## Zitronen-Honigwasser

Einer meiner ersten Artikel in diesem Blog handelte vom Zitronen-Honigwasser. Ich trinke es jeden Morgen, weil mein geliebter Paul es mir immer so schön zubereitet. Hier findest du das Rezept und warum es so wertvoll ist.

Honig reduziert Kapha und damit auch automatisch alles Zähne und Schleimige. Und er hilft bei Bronchitis, Nebenhöhlenvereiterung, Übergewicht oder Nasen-Rachen-Polypen bei Kindern. Bereits ein Teelöffel hilft.

## Honiglassi

Einfach königlich! Honig gilt im Ayurveda als „sattvisch“. Die Natur von Sattva ist Freude und kreative Intelligenz. Sattva fördert die Einigkeit von Körper und Geist.

Lassi ist eine Mischung aus 1/5 Joghurt oder veganem Joghurt und 4/5 Wasser. Beides wird munter verquirlt und mit folgenden Zutaten verfeinert:

- 1 ausgepresste Orange
- 2 – 3 Teelöffel Biohonig
- Gewürze: Kardamom, Cassia, Ingwer, Sternanis (wer mag, ich nicht!).
- Ganz besonders fein wird das Honiglassi, wenn du noch etwas Rosenwasser dazu gibst.

## Manukahonig

In letzter Zeit wird viel über Manukahonig geschrieben. Dies ist eine Sorte, die aus Neuseeland kommt, denn nur dort wächst der Manukastrauch. Manukahonig wirkt nachgewiesen antibiotisch. Wo Anti-Biotika versagen, hilft Manukahonig!

Manukahonig ist durch seine Heilkraft ein wichtiger Helfer in der Medizin geworden. Aber nur

der echte Manukahonig wirkt in so hohem Maße antibakteriell. Es klingt fast wie ein Witz, aber es gibt auch den Kanukahonig. Manukastrauch



und Kanukastrauch wachsen oft nebeneinander, sehen fast völlig gleich aus, blühen zur gleichen Zeit und sind auch von Experten nur schwer auseinander zu halten. Aber Kanukahonig ist leider nur ein ganz gewöhnlicher Honig und kann dem Manukahonig nicht das Wasser reichen.

Viel Interessantes und Wissenswertes findest du in dem Buch von Astrid Kramer-Wahrenberg: Heilkraft aus dem Honig. Sie schreibt darüber, wie Honig schon in der Steinzeit geschätzt wurde und warum. Und warum wir auch heute noch nicht ohne ihn auskommen können und sollten.

Sei herzlich begrüßt von

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

