

# Ist Honig gesund für den Menschen?

## Inhaltsstoffe

- ☀ Wasser (17,2 %<sup>1</sup>)
- ☀ Aminosäuren, Eiweiße, Farb-, Aromastoffe, Vitamine, organische Säuren (3 %<sup>1</sup>)
- ☀ Fructose (38,2 %<sup>2</sup>)
- ☀ Glucose (31,3 %<sup>2</sup>)
- ☀ Maltose (7,3 %<sup>2</sup>)
- ☀ Saccharose (2,4 %<sup>2</sup>)
- ☀ Oligosaccharide (1,5 %<sup>2</sup>)

(<sup>1</sup>[https://www.die-honigmacher.de/kurs3/seite\\_23000.html](https://www.die-honigmacher.de/kurs3/seite_23000.html), <sup>2</sup>Frank, 2016, S. 15)



## Acetylcholin

- Stickstoffverbindung, bestehend aus
  - Kohlenhydrate
  - Eisen
  - Vitamin B1
  - Cholin→ alle in Honig enthalten
- Positive Wirkung auf Gefäße um/am Herzen
- Positive Wirkung auf die Fähigkeit, sich zu konzentrieren

## Vitamin C

- Erleichtert Transport von Eisen im Blut zu Leber, Milz und Knochenmark
- Wird von Flavonoiden vor dem Zerfall geschützt → erhöht die Wirkung des Vitamin C
- Antioxidativ\*

## Flavonoide & Phenolsäure

- Flavonoid: Farbstoff, kann nur von Pflanzen hergestellt werden
- Phenolsäure: aromatische Verbindung
- Wirken
  - ✓ Antioxidativ\*
  - ✓ Entzündungshemmend
  - ✓ Wachstumshemmend bei Krebszellen
  - ✓ Positive Auswirkungen auf die Gefäße um/am Herzen

## Bestätigt durch Honig-Studie

## Wirkung von Honig auf das Immunsystem und die Gesundheit

Renate Frank<sup>1</sup>, Karin Shinhan-Kumpfmüller<sup>2</sup>, Johann Puttinger<sup>3</sup>, Anton Reitinger<sup>4</sup>

\*Antioxidativ bedeutet, dass der Körper vor freien Radikalen geschützt wird, die mit anderen Verbindungen z.B. Gewebe oder Zellen schädigen können

- Waheed M, Hussain MB, Javed A, Mushtaq Z, Hassan S, Shariati MA, Khan MU, Majeed M, Nigam M, Mishra AP, Heydari M. (2019). *Honey and cancer: A mechanistic review*. Dec;38(6):2499-2503.
- Khan RU, Naz S, Abudabos AM. (2017). *Towards a better understanding of the therapeutic applications and corresponding mechanisms of action of honey*. Environ Sci Pollut Res Int. Dec;24(36):27755-27766.

## Fazit

### JA, Honig ist gesund

**ABER** ab 40°C werden die gesunden Inhaltsstoffe zerstört  
→ Tee erst abkühlen lassen, dann Honig hinzufügen

**UND** es gibt nicht genügend Honig, um den Bedarf aller zu decken  
→ nur in Maßen genießen, damit jede/r etwas abbekommt