

Honig – Die Speise der Götter



© Shaiith- Fotolia.com

Honig – Ein begehrtes Lebensmittel

Seit mindestens 10.000 Jahren dient Honig dem Menschen als Nahrungsmittel. Er galt stets als ganz besondere Köstlichkeit, denn lange Zeit war Honig das einzige süsse Lebensmittel, das es gab. Und auch die Bienen wurden aufgrund ihrer bis dahin unerklärlichen Fähigkeit, diese Götterspeise zu produzieren, bewundert und verehrt.

Honig schmeckte aber nicht nur köstlich, sondern verlieh den Menschen auch ganz besondere Kräfte. So konnten beispielsweise Athleten während der ersten Olympischen Spiele alleine durch das Trinken von Honigwasser noch nie dagewesene Höchstleistungen abrufen.

Dieser Fakt lässt sich leicht erklären, denn Honig versorgt den Körper und das Gehirn mit einer grossen Anzahl leicht verwertbarer Kohlenhydrate, die schnell in Energie umgewandelt werden.

Honig besteht zu 80 Prozent aus Zucker

Obwohl in hochwertigen Honigsorten bis zu 245 natürliche Inhaltsstoffe nachgewiesen wurden, besteht Honig dennoch zu 80 Prozent aus reinem Zucker.

Die durchschnittliche Zusammensetzung eines Honigs sieht wie folgt aus:

- 38 Prozent [Fructose](#)
- 31 Prozent [Glucose](#)
- 10 Prozent Mehrfachzucker
- 17 Prozent Wasser
- je nach Sorte ca. 2 bis 4 Prozent Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, organische Säuren und sekundäre Pflanzenstoffe

Das Fructose-Glucose-Verhältnis bestimmt die Konsistenz des Honigs. Da Glucose im Honig schneller kristallisiert als Fructose, ist Honig mit einem hohen Glucoseanteil cremig bis fest, während ein Honig mit weniger Glucose und höherem Fructosegehalt eher flüssig ist.

Doch wie entsteht eigentlich Honig und welche gesundheitlichen Vorteile bringt er mit sich? Diese und viele weitere Fragen beantworten wir im Folgenden.

Vom Nektar zum Honig

Honigbienen produzieren ihren Honig zum überwiegenden Teil aus dem zuckerhaltigen Pflanzensaft von Blütenpflanzen, dem Nektar. Über ihren langen Saugrüssel gelangt der Nektar zunächst in die Speiseröhre und anschliessend in den Honigmagen (Honigblase), wo er gesammelt wird. Ein kleiner Teil ihres Ertrags nutzen die Bienen zur Energiegewinnung für ihren anstrengenden Rückflug zum Bienenstock. Den Rest ihrer "Beute" überlässt die fleissige Sammlerin dann ihren Stockgenossinnen.

Neben dem Nektar sammeln Bienen auch Honigtau, der von Laub- oder Nadelbäumen stammt. Auf diesen Bäumen halten sich verstärkt Schild- und Blattläuse auf, die mit ihren scharfen Mundwerkzeugen die Nadeln anstechen, um den Zellsaft auszusaugen. Die darin enthaltenen Aminosäuren sind das Lebenselixier der Läuse, doch den Zucker, den sie ebenfalls mit dem Saft aufnehmen, benötigen sie nicht. Daher scheiden sie ihn zum grössten Teil wieder aus. Davon profitieren jene Bienen, die im Wald nach Nahrung suchen. Sie saugen ihn auf und bringen ihn heim.

Die Stockgenossinnen nehmen die Ernte der Sammlerinnen in Empfang. Dabei reichen sie diese von Biene zu Biene weiter, während jede dieser Bienen den Nektar oder Tau über ihren Speichel mit körpereigenen Enzymen vermischt. In der Folge dieser Weitergabe steigt der Enzymgehalt des unreifen Honigs enorm an. Ein Teil dieser Enzyme spaltet die Kohlenhydrate auf, wodurch sich auch die Zuckerzusammensetzung verändert.

Zudem verdunstet durch die ständige Bewegung in der warmen Stockluft das überschüssige Wasser, so dass der noch unreife Honig langsam eindickt. Er wird von den Bienen sorgfältig auf die Waben verteilt und erst am Ende eines hochkomplexen Reifungsprozesses kann der Imker mit der Honigernte beginnen.

Honig – Die Nahrung der Bienen

Natürlich hofft jeder Imker auf eine gute Ernte, doch eine solche ist nicht nur für ihn wichtig. Vor allem die Bienen sind auf ausreichende Honigvorräte angewiesen, denn Honig stellt die Nahrungsgrundlage für sie und ihre Brut dar.

Anders als Wespen und Hummeln, von denen lediglich die Königinnen den Winter überleben, versuchen die Bienen auch in der kalten Jahreszeit ihr ganzes Volk am Leben zu halten. Und

um das zu erreichen, müssen sie derart viel Wärme produzieren, dass selbst bei Aussentemperaturen von minus 20°C im Bienenstock die erforderliche Mindesttemperatur von 30°C bestehen bleibt. Das kostet den Bienen enorm viel Energie, doch dank angemessener Honigvorräte können sie diesen Energieverlust immer wieder ausgleichen.

So benötigt ein Bienenvolk für die Überwinterung in Mitteleuropa etwa 25 Kilogramm Honig. Wenn die Bienen in den warmen Monaten genügend Nektar oder Honigtau sammeln konnten, produzieren sie weit über 100 Kilogramm Honig. Ermittelt man nun den ganzjährigen Honigbedarf eines Bienenvolkes, inklusive der Überwinterung, so bleiben in der Regel immer noch einige Kilogramm Honig für den Imker übrig.

Nun liegt die Entscheidung alleine beim Imker, ob lediglich der verbliebene Honig in den Verkauf gelangt oder ob den Bienen darüber hinaus ein Teil ihrer Nahrung genommen und durch die Zufütterung von Zuckerwasser ersetzt wird.

Bei der industriellen Honiggewinnung wird generell maximaler Profit angestrebt, daher ist hier die Verwendung von Zuckerwasser gang und gäbe. Regionale Imker hingegen nutzen häufig beide Varianten, während Bio-Imker weitestgehend auf eine Zufütterung verzichten.

Konventionell oder Bio?

In der konventionellen Imkerei wird aus Profitgründen zu ähnlichen Massnahmen gegriffen, wie sie bereits aus anderen konventionellen Tierzuchtbetrieben hinlänglich bekannt sind. Die Betriebe unterliegen nur wenigen gesetzlichen Verordnungen und werden auch nur äusserst selten kontrolliert.

Daher können auch in der Bienenzucht durchaus chemotherapeutische Medikamente zum Einsatz kommen, die künstliche Befruchtung der Königinnen ist erlaubt und auch deren Flügel dürfen beschnitten werden. All diese Praktiken sind in der konventionellen Bienenzucht möglich.

In der Bio-Imkerei sind derartige Methoden strikt verboten. Kommt es in einem Bio-Imkerbetrieb tatsächlich einmal zur Erkrankung der Bienen, wie z.B. zum Varroamilben-Befall, werden ausschliesslich organische Säuren zur Behandlung eingesetzt. Die gesetzlichen Vorgaben für Biobetriebe sind umfangreich und unterliegen regelmässigen, strengen Kontrollen.

Honig gegen Bakterien, Pilze und freie Radikale

Honig wird von je her als Arznei gegen vielerlei Erkrankungen sowie zur Wundheilung hoch geschätzt. Seine heilende Wirkung verdankt der Honig im Wesentlichen seiner antibakteriellen, antimykotischen sowie antioxidativen Eigenschaften, die auf verschiedenen Mechanismen beruhen.

Eine in diesem Zusammenhang massgebliche Reaktion findet bereits im unreifen Honig statt, denn hier werden ständig kleine Mengen Wasserstoffperoxid gebildet. Dieses entsteht durch ein spezielles Enzym, das die Bienen über ihren Speichel dem unreifen Honig zusetzen. In grösserer Konzentration wäre diese Substanz zellschädigend, doch in der geringen Menge entfaltet das Wasserstoffperoxid eine stark antibakterielle Wirkung.

Im reifen Honig bewirkt die hohe Zuckerkonzentration, dass Bakterien, Pilze und andere Parasiten absterben, denn diese bindet das überschüssige Wasser. Ohne Wasser können Mikroorganismen ebenso wenig überleben wie alle anderen Lebewesen, so dass sie schliesslich austrocknen und absterben. Nur ihre Sporen sind auch ohne Wasser lebensfähig, allerdings können sie unter diesen Bedingungen nicht mehr wachsen und sich auch nicht vermehren.

Darüber hinaus finden sich im Honig auch andere Stoffe, die das bakterielle Wachstum behindern. So verdankt der Honig seine heilenden Eigenschaften auch den zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen, vor allem aber den antioxidativ wirkenden [Polyphenolen](#) und [Flavonoiden](#).

Doch Honig besitzt noch eine weitere, ganz wesentliche Eigenschaft: Er verhindert, dass sich pathogene Bakterien im Körper zusammenrotten und sogenannte Biofilme bilden, die es ihnen ermöglichen, miteinander zu kommunizieren.

Honig blockiert demnach das Kommunikationssystem dieser Bakterien, so dass sie nicht mehr in der Lage sind, sich "abzusprechen" und als geschlossene Gruppe zu agieren. Dadurch werden sie auch deutlich anfälliger für konventionelle Antibiotika-Behandlungen.

Honig als Heilmittel

Bakterien, Pilze sowie ein Übermass an freien Radikalen im Körper sind die Hauptverursacher zahlreicher [entzündlichen Erkrankungen](#). Daher kann Honig mit seiner antikakteriellen, antimykotischen und [antioxidativen Wirkung](#) bei vielen entzündlichen Prozessen gute Dienste leisten. So hat sich die Verwendung von Honig bei kleineren Wunden, Hals- oder Hautproblemen, Magen-Darmbeschwerden oder [Pilzinfektionen](#) längst bewährt.

Bei tiefen oder schlecht heilenden Wunden sowie bei schweren Erkrankungen ist von Selbstversuchen mit Honig allerdings unbedingt abzusehen. In diesen Fällen ist eine Behandlung mit medizinischem, keimfreiem Honig durch einen versierten Therapeuten angezeigt.

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige Behandlungsmöglichkeiten vor, bei denen sich der Honig als Hausmittel von seiner besten Seite zeigt.

Honig bei Husten und Halsschmerzen

Die wohl bekannteste Anwendung von Honig bezieht sich auf Husten infolge einer Erkältung. Zwar ist die Anti-Husten-Wirkung des Honigs in vielen Kulturkreisen bereits seit Jahrhunderten bekannt, dennoch wurde eine Vielzahl von Studien erstellt, um diese Wirkung zu bestätigen.

So wurde 2014 in Nigeria eine Studie veröffentlicht, in der der Husten von Kindern zwischen 2 und 18 Jahren unter anderem auch mit Honig behandelt wurde. Wenig überraschend wirkte der Honig mindestens genauso gut wie das beliebte Hustenmittel [Dextromethorphan](#), allerdings mit dem Unterschied, dass es sich beim Honig um ein natürliches Lebensmittel ohne Nebenwirkungen handelt.

In dieser, wie auch in zahlreichen anderen Studien, vermochte bereits ein Teelöffel Honig, vor dem Zubettgehen pur eingenommen oder in ein Glas Wasser oder warmen Tee gerührt, den Husten spürbar zu lindern.

Honig bei kranker Haut

Der Mediziner [Al-Waili aus Dubai](#) behandelte Patienten, die unter Schuppenbildung der Haut, starkem Juckreiz, [Herpes](#) und infolge dessen auch unter [Haarausfall](#) litten, mit rohem Honig. Sie sollten den Honig mit wenig warmem Wasser verflüssigen, die Mischung täglich auf die betroffenen Hautpartien auftragen und nach einer Einwirkzeit von 3 Stunden vorsichtig abwaschen. Schon nach einer Woche waren die Symptome verschwunden und Läsionen begannen zu heilen.

Um festzustellen, ob tatsächlich eine Heilung eingetreten war, teilte Al-Waili seine Patienten in zwei Gruppen auf. Während eine Gruppe als geheilt galt und keine weitere Behandlung erfuhr, wurde die zweite Gruppe angewiesen, die Honiganwendung 1 x wöchentlich und über einen Zeitraum von 6 Monaten fortzuführen.

In der ersten Gruppe traten bereits nach zwei Monaten erneut erste Symptome auf, während die zweite Gruppe auch nach dem sechsten Monat beschwerdefrei blieb.

Obwohl die Verwendung von Honig lästige Schuppenbildung der Haut und unangenehmen Juckreiz lindert und bestenfalls gar beseitigen kann, bleibt generell zu berücksichtigen, dass jede Art von [Hauterkrankung](#) immer auch auf eine gestörte [Darmflora](#) schließen lässt. Daher ist es wichtig, spätestens nach Abklingen der Symptome, eine gründliche [Darmsanierung](#) vorzunehmen, damit Ihre Haut wirklich heilt und vor allem heil bleibt.

Honig bei Magen-Darm-Entzündung

Eine Magen-Darm-Entzündung, umgangssprachlich auch Magen-Darm-Grippe genannt, ist eine sehr unangenehme Erkrankung, die [mit ständigem Durchfall](#) und Brechreiz einhergeht. Die häufigste Ursache hierfür sind Viren und Bakterien, was ein Forscherteam aus Ägypten

dazu veranlasste, die Wirkung von Honig auf Magen-Darm-Infekte zu überprüfen.

An der Studie nahmen 100 erkrankte Kindern teil, die in 2 Gruppen von jeweils 50 Kindern aufgeteilt wurden. Um dem hohen Wasser- und Mineralstoffverlust, der bei chronischem Durchfall und Brechreiz entsteht, entgegenzuwirken, erhielten die Patienten eine spezielle Flüssigkeit, die vor allem Zucker und Salz enthielt und über den Tag verteilt getrunken wurde. Während die eine Gruppe lediglich diese Flüssigkeit zu sich nahm, wurde bei der zweiten Gruppe zusätzlich noch Honig beigemischt.

Schnell war zu beobachten, dass sich der akute Durchfall und die Übelkeit der Kinder, die die Honiglösung erhielten, deutlich verringerten. In der anderen Gruppe war hingegen noch kaum eine Veränderung festzustellen.

Die Zugabe des Honigs konnte den Krankheitsverlauf aber nicht nur deutlich verkürzen, sondern darüber hinaus auch zu einer schnelleren körperlichen Regeneration sowie zur Normalisierung des Körpergewichtes der Kinder beitragen.

Honig bei Pilzinfektionen

Trotz des hohen Zuckergehalts im Honig, rückt er selbst Pilzinfektionen der Gattung [Candida albicans](#) auf den Leib. Wissenschaftler einer iranischen Universität konnten die antimykotische Wirkung von Honig mit einer Gruppe von 70 Frauen nachweisen, die von Scheidenpilzen betroffen waren.

Eine Hälfte der Frauen behandelte die Pilzinfektion mit dem Auftragen einer Joghurt-Honig-Mischung, während die andere Hälfte eine antimykotische Creme anwendete.

Bereits nach einer Woche konnte festgestellt werden, dass die Joghurt-Honig-Mischung und die pharmazeutische Creme vergleichbare Ergebnisse erzielten. Demnach kann die Verwendung von Honig eine durchaus potente, natürliche Alternative bei der Behandlung von Pilzinfektionen darstellen.

In vitro wurde Honig bereits mehrfach auf *Candida albicans* angesetzt und immer kam es zum gleichen Ergebnis: Reiner Honig hemmt das Wachstum des Pilzes erheblich, während Honiglösungen erst ab einem Honiganteil von 80 Prozent ihre Wirkung entfalten.

Honig als Präbiotikum

Raffinierter Zucker gilt schon lange als einer der Hauptverursacher [einer gestörten Darmflora](#), da er die Ausbreitung von Darnpilzen fördert und eine negative Auswirkung auf das Bakteriengleichgewicht hat. Eine ägyptische Studie befasste sich daher mit der Frage, ob dieser Effekt auch auf den ebenfalls sehr zuckerreichen Honig zutrifft.

Die Wissenschaftler beobachteten, wie sich bestimmte Schimmelpilze und deren Gifte,

sogenannte [Aflatoxine](#), auf das Wohlbefinden von Mäusen auswirken und in welcher Weise Honig die Wirkung beeinflussen kann. Dabei stellte sich heraus, dass eine hohe Konzentration von Honig als Nahrungsergänzung Aflatoxine effektiv unschädlich machte. Und auch einige Pilzkulturen wurden durch Honig in ihrem Wachstum gehemmt.

Aus früheren Studien war den Forschern bereits bekannt, dass diese Effekte zum Teil auch auf der [präbiotischen Wirkung](#) des Honigs beruhen, denn er dient vielen gesundheitsfördernden Darmbakterien als wertvolle Nahrung.

Anders als Haushaltszucker enthält Honig noch [wichtige Mineralstoffe](#), Vitamine und Aminosäuren. Und obwohl sie nur in winzigen Mengen vorhanden sind, liefern sie den Bakterien noch eine gute Nahrungsgrundlage, so dass sie sich schneller vermehren können. Je grösser die Anzahl der guten Darmbakterien ist umso mehr Aflatoxine können sie letztlich unschädlich machen.

Honig – Nichts für Säuglinge

Trotz der vielen gesundheitlichen Vorteile, die der Verzehr von hochwertigem Honig mit sich bringen kann, ist Honig für Säuglinge bis zu 12 Monaten tabu! Den Grund dafür liefert das Bakterium [Clostridium botulinum](#), bzw. dessen Sporen, die trotz sorgfältiger Kontrolle unbemerkt in den Honig gelangen können.

Das gefährliche an diesen Sporen ist, dass sie beim Auskeimen ein muskellähmendes Gift produzieren. Für Erwachsene stellen sie kein Problem dar, denn selbst eine halbwegs stabile Darmflora kann das Auskeimen der Sporen verhindern.

Anders verhält es sich bei Säuglingen bis zu 12 Monaten, denn deren Darmflora ist noch nicht ausreichend entwickelt, so dass die Sporen auskeimen und ihr Gift produzieren können. Unerkannt und unbehandelt kann es beim erkrankten Säugling Lähmungen der Atem- und Schluckmuskulatur bewirken und schlimmstenfalls zum Tode führen.

Bewusster Umgang mit Honig

Auch wenn der Honig aufgrund seiner heilenden Wirkungen die perfekte Süssigkeit zu sein scheint, so ist er doch kein Lebensmittel, das regelmässig, und schon gar nicht in grösseren Mengen, konsumiert werden sollte.

Wer dennoch seinen Honigkonsum drastisch erhöhen möchte, dem sei gesagt, dass der hohe Zuckeranteil im Honig dieselben gesundheitlichen Nachteile mit sich bringt, die vom normalen Haushaltszucker hinlänglich bekannt sind. Ein Zuviel des guten Honigs kann ebenfalls die Zähne löchrig machen, die Darmflora ruinieren, die Bauchspeicheldrüse überfordern und zu Übergewicht beitragen kann. Daher ist Honig stets mit Bedacht zu geniessen.

Verwenden Sie den Honig ferner weder zum Kochen noch zum Backen, denn bereits

Temperaturen ab 40°C machen sämtliche gesundheitlichen Vorteile des Honigs zunichte. Daher sollte auch das Teewasser oder die Milch unbedingt auf diese Temperatur abgekühlt sein, bevor Sie den Honig dazugeben.

In der ayurvedischen Medizin gilt erhitzter Honig sogar als toxisch, denn er soll zur Verunreinigung des Körpergewebes beitragen und so Entzündungsprozesse auslösen, die dann zu unterschiedlichen Erkrankungen führen.

Tipps zum Honigkauf

Ganz gleich, ob Sie den Honig innerlich einnehmen oder äusserlich anwenden; Honig sollte immer von bestmöglicher Reinheit und Qualität sein.

Kaufen Sie daher keinen

- Honig in Plastikbehältnissen, denn die darin enthaltenen [Weichmacher](#) finden sich letztlich auch im Honig wieder.
- Billig-Honig, denn Qualität hat immer ihren Preis.
- Import-Honig, denn er wurde in der Regel pasteurisiert (auf mindestens 75°C erhitzt) und enthält häufig genmanipulierte Pollen. Eine Ausnahme stellt hier der Manuka-Honig aus Neuseeland dar (siehe weiter unten).
- konventionell hergestellten Honig, denn hier dürfen diverse Gifte zur Verhinderung von Krankheit zum Einsatz kommen, die auch auf den Honig übergehen können.

In Deutschland und in der Schweiz vergibt der jeweilige Imkerbund ein Siegel, das nur auf Honiggläsern mit inländischem und unbehandeltem Honig aufgebracht werden darf. Ein Honig mit diesem Siegel grenzt sich deutlich von einem Importhonig ab und weist auf gewisse Qualitätsstandards hin. So wurde dieser Honig nach der Ernte weder erhitzt noch wurden ihm Stoffe hinzugefügt oder entzogen.

Bio-Honig

Bio-Imker unterliegen besonders strengen Richtlinien und das Einhalten derselben wird regelmässig überprüft. So können Sie beim Bio-Honig sicher sein, dass die hohen Qualitätsstandards auch tatsächlich eingehalten werden.

Ein kurzer Auszug aus den Richtlinien eines Bio-Betriebes:

- Das Beschneiden der Flügel der Königin ist verboten.
- Die Verwendung chemischer Medikamente und Pestizide ist verboten.

- Im Umkreis von drei Kilometern dürfen im Wesentlichen nur Pflanzen des ökologischen Anbaus und/oder Wildpflanzen stehen. Es dürfen sich dort weder Autobahnen, noch Müllverbrennungsanlagen oder andere schadstoffausstossende Betriebe befinden.
- Der Standort muss über genügend natürliche Quellen für Nektar, Honigtau und

Pollen verfügen sowie über einen Zugang zu Wasser verfügen.

- Die Bienen werden ausschliesslich in Bienenkästen aus natürlichen Rohstoffen gehalten. Für den äusseren Anstrich müssen schadstofffreie Farben verwendet werden.
- Eine eventuell erforderliche Zufütterung im Winter findet mit eigenem Honig oder Pollen statt. Nur in Ausnahmefällen darf Bio-Zuckersirup verwendet werden.
- Zur Honiggewinnung werden nur unbebrütete, rückstandsfreie Waben verwendet.
- Der Honig wird zu keiner Zeit über 40°C erhitzt.

Blütenhonig oder Honigtauhonig

Zu den Blütenhonigen zählt z.B. der Raps-, Klee-, Löwenzahn-, Lindenblüten- und Frühjahrsblütenhonig. Blütenhonige, deren Nektar im Frühling gesammelt wurde, sind meist von sehr heller Farbe, während das Sammeln des Nektars bis zum Sommer hin einen immer dunkler werdenden Honig ergibt. Je heller der Honig umso milder sein Geschmack. Blütenhonige zeichnen sich durch ihr feines fruchtiges oder blumiges Aroma aus.

Zu den bekanntesten Honigtauhonigen zählt der Waldhonig. Er besteht aus dem Tau verschiedener Laub- oder Nadelbäume und ist in der Regel von sehr dunkler Farbe. Da Waldhonig weniger Glucose enthält als Blütenhonig, bleibt er länger flüssig. Im Gegensatz zum Blütenhonig ist sein Aroma kräftig, würzig und leicht herb.

Der Tannenhonig gilt als der König unter den Waldhonigen, denn er ist aufgrund der eher kleinen Tannenbestände fast schon eine Rarität. Sein Geschmack ist würzig, versehen mit dem unverkennbaren Tannen-Aroma.

Manuka - Der Ausnahme-Honig

Manuka-Honig stammt aus dem Blüten-Nektar des neuseeländischen Manuka-Strauches, einem Verwandten des australischen Teebaums. Es handelt sich hierbei um einen ganz besonderen Honig, denn seine Heilkraft übertrifft jene aller anderen Honige um ein Vielfaches. Warum das so ist und bei welchen gesundheitlichen Problemen er Anwendung findet, erfahren Sie in unserem [Artikel über Manuka-Honig](#).

Hinweis: Falls Sie in Erwägung ziehen, Honig zukünftig auch als Hausmittel zu verwenden, sollten Sie beim Honigkauf keine Kompromisse eingehen. Nur Bienen, die eine natürliche, artgerechte Haltung und Fütterung geniessen durften sind in der Lage, einen herausragenden Honig zu produzieren, der nicht nur ausgezeichnet schmeckt, sondern auch die beschriebenen Heilwirkungen ermöglicht. Verwenden Sie daher ausschliesslich hochwertige Bio-Honige oder kaufen Sie Ihren Honig bei einem Imker Ihres Vertrauens.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus. [Hier](#) können Sie lesen, wie es bereits ausgebildeten Ernährungsberatern in ihrem neuen Beruf ergeht.

Quellen:

- Andreas Vent-Schmidt, "[Fast alles über Honig](#)", BiolmkerHonig.de ([Quelle als PDF](#))
- joch, "[Dunkler Honig ist gesünder als heller](#)", Berliner Zeitung, September 1998 ([Quelle als PDF](#))
- Olabisi Oduwole et al., "[Honey for acute cough in children](#)", Wily Online Library, Juni 2014, (Honig für akuten Husten bei Kindern) ([Studie als PDF](#))
- Ran D. Goldman, "[Honey for treatment of cough in children](#)", Canadian Family Physician, Dezember 2014, (Honig als Behandlung gegen Husten bei Kindern) ([Studie als PDF](#))
- Al-Walli, "[Therapeutic and prophylactic effects of crude honey on chronic seborrheic dermatitis and dandruff.](#)", PubMed, July 2001, (Therapeutische und prophylaktische Wirkungen von rohem Honig auf chronische seborrhoische Dermatitis und Schuppen.) ([Studie als PDF](#))
- A. Abdulrhman et al., "[Bee Honey Added to the Oral Rehydration Solution in Treatment of Gastroenteritis in Infants and Children](#)", Journal of Medicinal Food, Juni 2010, (Bienen-Honig zur oralen Rehydratation Lösung hinzugefügt, zur Behandlung von Gastroenteritis bei Säuglingen und Kindern) ([Studie als PDF](#))
- Darvishi et al., "[The Comparison of vaginal cream of mixing yogurt, honey and clotrimazole on symptoms of vaginal candidiasis.](#)", Global Journal of Health Science, Vol. 7 2015, (Der Vergleich von vaginalen Cremes, eine Mischung aus Joghurt und

- Honig sowie Clotrimazol, auf Symptome der vaginalen Candidiasis) ([Studie als PDF](#))
- Aly M. Ezz El-Arab et al., "[Effect of dietary honey on intestinal microflora and toxicity of mycotoxins in mice](#)", BioMed Central, Februar 2005, (Wirkung von diätischem Honig auf Darmflora und Toxizität von Mykotoxinen in Mäusen) ([Studie als PDF](#))
 - Banaeian-Borujeni et al., "[Comparison of the effect of honey and miconazole against Candida albicans in vitro](#)", Advanced Biochemical Research, July 2013, (Vergleich der Wirkung von Honig und Miconazol gegen Candida albicans in vitro) ([Studie als PDF](#))
 - Shambaugh et al., "[Differential effects of honey, sucrose, and fructose on blood sugar levels.](#)", Journal of Manipulative Physiological Therapeutics, Julie 1990, (Unterschiede der Wirkung von Honig, Saccharose und Fructose auf den Blutzuckerspiegel.) ([Studie als PDF](#))
 - Wikipedia, [Honig](#), <https://de.wikipedia.org/wiki/Honig> ([Quelle als PDF](#))