

Daten & Fakten rund um die Honigbiene

Honig – natürlich und vielseitig

Honig ist ein von Honigbienen erzeugtes, unverfälschtes Naturprodukt. Zur eigenen Nahrungsversorgung sammeln sie Nektar von Blüten oder Honigtau und verarbeiten ihn zu Honig. Die Zusammensetzung variiert stark je nach Sorte – abhängig von Blütenangebot, Klima, Standort, Erntezeitpunkt und Völkerführung. So entsteht ein Produkt, das wie guter Wein von Jahr zu Jahr und von Ernte zu Ernte unterschiedlich ausfällt. Honig ist also stets ein Spiegel der Natur.

Seit der Steinzeit nutzen Menschen Honig – über Jahrtausende war er das einzige Süßungsmittel. Erst durch die industrielle Herstellung von Zucker aus Rüben und Zuckerrohr verlor Honig diesen Stellenwert. Heute wird er vor allem wegen seines natürlichen Ursprungs und seiner gesundheitlichen Wirkung geschätzt.

Was ist in Honig enthalten?

Honig besteht zu etwa 75-80 % aus Zucker – vor allem Frucht- und Traubenzucker –, enthält etwa 18 % Wasser sowie zahlreiche Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine. Insgesamt sind im Honig bis zu 240 verschiedene Inhaltsstoffe nachgewiesen – viele davon stammen aus körpereigenen Substanzen der Biene, die dem Nektar zugesetzt werden.

Diese Vielfalt macht Honig auch in der Naturheilkunde beliebt:

- **Bei Erkältungen**, Hals- oder Rachenproblemen wird er traditionell in Tee oder warmer Milch verwendet.
 - **Honig wirkt entzündungshemmend**, unterstützt die Wundheilung und hemmt das Wachstum von Bakterien.
 - Seine antibakterielle Wirkung wird bestimmten enthaltenen Enzymen zugeschrieben.
 - Einige dieser Enzyme gelten zudem als verdauungsfördernd.
-

Honig aus Deutschland – besser für Umwelt und Bienen

Honig vom regionalen Imker ist nicht nur lecker, sondern auch ökologisch sinnvoll:

- **Kurze Transportwege** bedeuten eine bessere CO₂-Bilanz.
- **Einheimische Bienen bestäuben unsere Pflanzenwelt** – das ist für die biologische Vielfalt unersetzlich.
- **Imker sichern mit ihrer Arbeit die Bestäubung.** Können sie ihren Honig nicht verkaufen, verringern sie die Zahl ihrer Völker – mit Folgen für Natur und Landwirtschaft.

Wer deutschen Honig kauft, schützt also aktiv Umwelt, Artenvielfalt und regionale Landwirtschaft.

Daten & Fakten rund um die Honigbiene

- **85 %** der landwirtschaftlichen Erträge in Deutschland hängen von der Bestäubung durch Honigbienen ab.
 - Das Sammelgebiet eines Bienenvolkes umfasst rund **50 km²** – etwa so groß wie das Stadtgebiet von Köln.
 - Für ein Glas Honig müssen Bienen etwa **40.000 Mal ausfliegen** und **2-7 Millionen Blüten** besuchen.
 - An starken Tagen sammeln die Bienen eines Volkes (im Sommer ca. **60.000-80.000 Tiere**) **mehrere Kilogramm Nektar**.
 - Für ein halbes Kilo Honig legt eine Biene in Summe eine Strecke zurück, die **drei Erdumrundungen** entspricht.
-

Energiegehalt von Honig

100 g Honig liefern durchschnittlich **304 kcal (1277 kJ)**.

Zum Vergleich: Haushaltszucker enthält **394 kcal (1649 kJ)** pro 100 g.

Honig hat also etwa **20 % weniger Energie** als Zucker – bei gleichzeitig deutlich höherem Nährwert.

Wenn du möchtest, kann ich den Text auch auf bestimmte Zielgruppen anpassen – z. B. für einen Flyer, eine Website oder ein Etikett. Sag einfach Bescheid!

Revision #2

Created 5 July 2025 18:40:38 by heibus

Updated 12 July 2025 21:10:45 by heibus