

"Honig - Was macht ihn so wertvoll?"

Aminosäuren

(z.B. Prolin, Glutaminsäure, Leucin /Isoleucin, Cystin, Serin, Phenylalanin, Asparaginsäure, Threonin, Alanin, Histidin, Glycin, Lysin, Valin ...)

Wirkung:

- Bildung wichtiger Stoffwechsel-Zwischenprodukte; sie sorgen damit für ein reibungsloses Stoffwechselgeschehen
- Prolin unterstützt die Bildung des roten Blutfarbstoffs

Spurenelemente (Mineralstoffe)

Honigtauhonige haben meist einen höheren Gehalt an Eisen und Kalium
Blütenhonige sind oftmals reicher an Calcium

Wirkung:

- Kalium und Natrium sind beteiligt an der Reizweiterleitung der Nerven und der Muskelkontraktion
- Calcium und Phosphor werden zur Bildung der Knochen gebraucht
- Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil von Enzymen des Energiestoffwechsel und verhindert die Ablagerung von Calcium in den Blutgefäßen
- Eisen ist der zentrale Bestandteil des Blutfarbstoffes Hämoglobin
- Zink ist ein Bestandteil von Enzymen, die aus der Nahrung Energie gewinnen
- Schwefel ist ein Baustein von Aminosäuren

Acetylcholin

Eine unentbehrliche Überträger-substanz (Transmitter) im Gehirn, im zentralen Nervensystem und in den Muskeln

Wirkung:

- blutdrucksenkend durch Gefäßerweiterung
- Tonussteigerung und Steigerung der Drüsensekretion (Anregung der Verdauung)
- reguliert die Herzschlaggeschwindigkeit

Enzyme

(z.B. Glucoseoxidase, Phosphatase, Invertase, Diastase, Amylase...)

Wichtiges Enzym:

Glucoseoxidase spaltet Traubenzucker in Wasserstoffperoxid und Gluconsäure

Wirkung:

- antibakteriell
- verdauungsfördernd

Aromastoffe

(z.B. Phenylessigsäureester, Aceton, Acetaldehyd, Isobutyraldehyd, Formaldehyd, Diacetyl und weitere ca. 120 Duft- und Aromastoffe)

Wirkung:

- regen Appetit und Verdauung an
- stimulieren das Immunsystem

Vitamine

(z.B. Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2-komplex, Vitamin B6, Vitamin H (Biotin), Pantothensäure, Folsäure...)

→ Sie sind für die Aufrechterhaltung aller Lebensvorgänge notwendig

Inhibine



- Wasserstoffperoxid
- Flavonoide
- Hydroxibenzoate

→ entzündungshemmende und lindernde Wirkung des Honigs bei Infektionen



Antioxidantien

(z.B. Polyphenole, Vitamin C, oder Beta-Carotin)

→ senken die Aktivität von hochreaktiven Molekülen - den sog. „freien Radikalen“

Sie wirken Ablagerungen in den Blutgefäßen entgegen und schützen vor Krebs!

Honig wirkt gegen Herzinfarkt, Schlaganfälle und Geschwüre (in gleichem Maße wie Obst und Gemüse)!



Zucker

Glucose

(Traubenzucker) geht sofort vom Darm ins Blut über
wird von den Muskeln und dem Gehirn zu Energie umgesetzt



Insulin wird benötigt!

→ liefert schnell Energie

Mehrfachzucker (Oligosaccharide) werden auch langsam verdaut

→ fördern das Wachstum probiotischer Mikroorganismen im Darm

Fructose

(Fruchtzucker) geht langsam ins Blut über (langsame Resorption)

wird u.a. in der Leber abgebaut



Insulin wird nicht benötigt!

Fructose wirkt schleimbildend im Darm



→ schützt Magen- und Darmschleimhäute

Säuren

(z.B. Gluconsäure, Äpfelsäure, Essigsäure, Zitronensäure, Milchsäure, Phosphorsäure, Ameisensäure...)

- haben Einfluss auf den Geschmack und das Aroma des Honigs
- wirken verdauungsfördernd
- wirken appetitanregend



- wirken antimikrobiell durch pH-Wert-Absenkung

Alle Zucker wirken wasserbindend und konservierend!

Honig wird erfolgreich bei der Wundheilung eingesetzt



- lässt sich einfach und gut auftragen
- bindet das Wundwasser (durch hygroskopische Wirkung des Zuckers)
- wirkt antibakteriell (durch Säuren, Inhibine und Antioxidantien)