



# "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

## Enzyme

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

Wichtiges Enzym:

Glucoseoxidase  
spaltet Traubenzucker in  
Wasserstoffperoxid      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

## Inhibine



→ entzündungshemmende und lindernde Wirkung des Honigs bei Infektionen

- Wasserstoffperoxid
- Flavanone
- Hydroxibenzoate

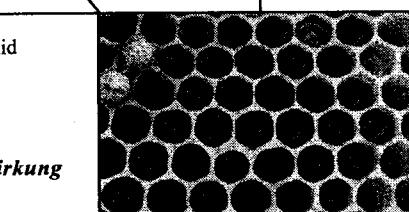
## Antioxidantien

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

→ 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

Alle Zucker wirken wasserbindend und konservierend!

## 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 Überträgersubstanz (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

## 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!

## Säuren

(z.B. Gluconsäure, Apfelsäure, Essigsäure, Zitronensäure, Milchsäure, Citronensäure, Salzsäure, Phosphorsäure, Ameisensäure...)

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



Insulin wird nicht benötigt!

Fructose  
wirkt schleimbildend im Darm



→ schützt Magen- und Darmschleimhäute

- wirken appetitanregend
- wirken antimikrobiell durch pH-Wert-Absenkung

## Honig wird erfolgreich bei der Wundheilung eingesetzt



- lässt sich einfach und gut auftragen
- trocknet die Wunde aus (durch hygroskopische Wirkung des Zuckers)
- wirkt antibakteriell (durch Säuren, Inhibine und Antioxidantien)