



Honig- und Wildbienen benötigen für ihre Ernährung Pollen, Nektar und Wasser. Nur wenn das Blütenangebot in der Umgebung groß genug ist, stehen für die Tiere ausreichend Ressourcen für ihre Entwicklung und damit wertvolle Bienenprodukte zur Verfügung. Dazu kann jeder Einzelne seinen Beitrag leisten.
Fotos: Adobe Stock

Kleines Insekt mit großer Bedeutung

Sie sind für das ganze Ökosystem unverzichtbar und liefern uns das flüssige Gold Honig: Bienen. Was sie noch produzieren und wie man sie schützt, erklärt Imkerin und Kräuterpädagogin Gertraud Heidinger.

Von Sarah Woipich

Bienen bestäuben rund 80 Prozent der heimischen Nutz- und Wildpflanzen. So ist es auf der Homepage des bayerischen Landwirtschaftsministeriums zu lesen. Die Tierchen tragen maßgeblich zum Erhalt der biologischen Vielfalt bei. Damit das so bleibt, setzen sich Naturschützer und Imker für ihren Erhalt ein. Auch Gertraud Heidinger beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Tieren und dem Honig als Teil einer gesunden Ernährung.

Bienenwachs, Honig, Pollen und Gelee Royal

Die Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin lebt in Dachau, wo sie und ihr Mann im eigenen Garten Bienenstöcke halten. „Als wir mit der Imkerei angefangen haben, war ich sofort von den Bienen fasziniert. Als naturverbundener Mensch ist es mir sehr wichtig, woher das Essen auf meinem Teller kommt und die Bienen

tragen dazu enorm viel bei“, sagt Gertraud Heidinger.

Die Behausung, in der Imker ihre Bienen halten, nennt sich im Fachjargon Beute. Darin lebt ein Bienenvolk samt Arbeiterinnen, Drohnen und der Königin. Neben dem Honig entstehen in der Beute noch viele weitere Produkte wie das Bienenwachs, das Bienenzug – von der Biene haltbar gemachter Pollen – und das Gelee Royal, mit dem nur die Königin ihr komplettes Leben lang gefüttert wird. „Wunderbar ist es auch, dass wir Menschen diese ‚Bienenschätze‘ für uns nutzen können“, sagt Gertraud Heidinger.

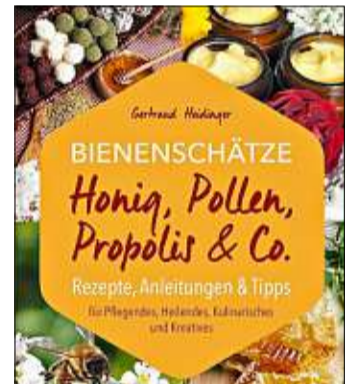
Um diese Produkte herstellen zu können, die die Biene als Nahrungsquelle nutzt, fliegt sie Blüten an. Dort nimmt sie Nektar und Pollen auf, mit denen andere Pflanzen bestäubt werden. „So wird sichergestellt, dass Früchte und Saaten wachsen können. Den Nektar versetzt die Biene im Magen mit Enzymen und lagert ihn dann im Stock in den Waben ein“, erklärt Gertraud Heidinger.

Damit es den Bienen – sei es nun die Honigbiene oder die Wildbiene – auch gut geht und sie gesunde Produkte herstellen können, brauchen sie ein Umfeld, in dem sie ausreichend Nahrung finden können. „Und genau das können wir bei unserem Einkauf im Supermarkt beeinflussen“, betont Gertraud Heidinger. So sollte man darauf achten, genug Lebensmittel zu konsumieren, die aus einer Blüte entstanden sind. „Ackerflächen mit Zuckerrüben, Kartoffeln

und Getreide sind wie Wüsten für Bienen und Insekten. Wir sollten daher auch auf Alternativen setzen“, betont die Bienexpertin. Dazu empfiehlt sie, öfters zu Buchweizen, Süßlupinen, Heumilch sowie heimischen Ölsaaten zu greifen.

Gewinnen Sie das Buch der Bienexpertin

Noch mehr Wissenswertes zur Biene sowie Inspirationen zu den vielen Einsatzmöglichkeiten ihrer wertvollen Produkte samt Rezepten hat Gertraud Heidinger in ihrem Buch „Bienenschätze“ zusammengetragen. Zusammen mit dem Battenberg Gietl Verlag verlost die Heimatzeitung sechs Exemplare. Rufen Sie bis Sonntag, 9. Juni, unter ☎ 0137/822703022 (50 Cent pro Anruf) an und sprechen Sie das Wort **Honig** sowie Ihre Telefonnummer, Namen und Adresse auf unser Tonband.



Das Buch „Bienenschätze“ ist im Battenberg Gietl Verlag erschienen.

Alleskönner Honig

Pflegend, heilend und nährend – die Produkte der Bienen sind vielseitig einsetzbar, denn sie entfalten ihre Wirkung sowohl innerlich als auch äußerlich.

Geschleudertes Honig im Glas, flüssig und ohne Kristalle – in dieser Form lieben die Allermeisten den süßen Belag auf ihrer Frühstücksemmel. Dabei liefert die Biene noch viele weitere wertvolle Produkte, deren gesundheitsfördernde Eigenschaften nicht unterschätzt werden sollten.

„Der Wabenhonig – der Honig, der mit der kompletten Wabe geerntet und verzehrt wird, beinhaltet alle wichtigen Inhaltsstoffe, um gesund zu bleiben“, betont Imkerin Gertraud Heidinger. Apitherapie – so nennt man den Einsatz von Bie-



Honig schmeckt wunderbar süß und verfeinert viele Speisen und Getränke. Doch auch als Heilmittel ist das flüssige Gold nicht zu unterschätzen.

nenprodukten bei der Vorbeugung von Krankheiten und der Linderung von Beschwerden.

„Das Schöne am Honig, aber auch bei allen anderen Bienenprodukten ist, dass sie sowohl innerlich als auch äußerlich an-

gewendet werden können. Honig hat an die 400 Inhaltsstoffe und viele Studien belegen inzwischen deren Vorteile für die Gesundheit. Denn er enthält Enzyme, Vitamine und Kohlenhydrate, die gut verstoffwech-

selt werden können“, erklärt die Ernährungsberaterin. Zudem wirke Honig antiseptisch, antibakteriell, schmerzstillend und entzündungshemmend.

Auch äußerlich angewandt ist Honig ein Heilmittel mit zahlreichen Vorteilen für gestresste Haut. „Honigprodukte wirken ausgleichend auf das Immunsystem. Sie regulieren die Haut, weshalb sie sogar in der Wundbehandlung eingesetzt werden“, sagt Gertraud Heidinger, die, wenn es ums Süßen von Speisen geht, ausschließlich auf Honig setzt.

Leider oft unterschätzt werde das Bienenwachs. „Viele verwenden es für Kerzen, aber es kann auch für unsere Darmgesundheit eingesetzt und auch äußerlich sehr gut verwendet werden, um unsere Gesundheit zu schützen“, sagt Gertraud Heidinger. Sie empfiehlt, direkt beim Imker die Waben zu erwerben. „Sprechen Sie die Produzenten einfach an. Mit der Nachfrage kann die regionale Produktion gefördert werden“, betont die Bienexpertin. sw

Heilen mit Propolis

Bienen produzieren noch ein weiteres wertvolles Heilmittel, das auch hierzulande an Bekanntheit und Bedeutung für das Gesundheitswesen gewinnt. Propolis, auch Bienenkittharz genannt, stellen die Tiere her, um den Bienenstock vor dem Eindringen von Krankheitserregern zu schützen.

„Propolis gilt als Wundermittel und hat über 1000 unterschiedliche Wirkstoffe. Es wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Im Bienenstock leben bis zu 40 000 Bienen. Damit alles hygienisch bleibt, nutzen die Tiere es zur Reinhaltung“, erklärt Gertraud Heidinger. Und von dieser antibakteriellen und antiviralen Wirkung könne auch der Mensch profitieren. „Verwendet wird Propolis äußerlich als Tinktur, in Cremes oder innerlich als Kapsel zum Einnehmen. Das Besondere ist, dass es immunstimulierend und ausgleichend auf den Körper wirkt. Das können wir bei Krankheiten sehr gut für uns nutzen“, so Heidinger.

Ebenfalls als Wundermittel gefeiert wird inzwischen der so-

genannte Manuka-Honig – ein seltenes und daher vergleichbar teureres Naturprodukt aus Neuseeland. Manuka-Honig soll im Vergleich zum heimischen Honig besonders viel Methylglyoxal enthalten – ein Zuckerabbauprodukt mit starker antibakterieller Wirkung. Ähnlich wirksam sei laut Gertraud Heidinger aber auch der Kornblumenhonig – ein heimisches Produkt, dem sie aus ökologischen Gründen immer den Vorzug geben würde. sw



Flüssige Propolis-Tinkturen kommen häufig bei Erkrankungen der oberen Atemwege zum Einsatz.



Honig-Eiscreme

ZUTATEN:
3 Eier, 1 Prise Salz, 200g flüssiger Honig, 1/4 Liter Sahne, 1 TL Bourbon-Vanille

ZUBEREITUNG
Eier trennen und das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit dem Honig schaumig rühren und die Sahne mit der Bourbon-Vanille aufschlagen, aber nicht komplett steif.

Alle drei Komponenten vorsichtig vermengen und in einen gefriergeeigneten Behälter geben.

Tipp: Vom leichten Akazienhonig bis zum dunklen Buchweizenhonig kann man jeden Honig verwenden. Je dunkler der Honig ist, umso intensiver ist sein Geschmack im Eis.



Honig-Gesichtsmaske

ZUTATEN:
50 g Rügener Heilerde, 50 g Blütenhonig (Kornblumenhonig), 3 Tropfen Propolis-Tinktur, 10 g Kornblumen-Hydrolat (ersatzweise Quellwasser oder gefiltertes Wasser)

ZUBEREITUNG
Das Kornblumen-Hydrolat auf 30 Grad erhitzen. Mit Honig, Heilerde und Propolis zu einer homogenen Masse vermischen.

Verwendung: Die weiße Masse noch warm auf das Gesicht auftragen und eine halbe Stunde einwirken lassen. Danach mit feuchten Händen mit kreisenden Bewegungen einmassieren und anschließend vorsichtig entfernen.

Wirkung: Die Maske aktiviert die Durchblutung, nährt die Haut und fördert die Regeneration.