

### **Warum kristallisiert Honig? Warum wird der Honig fest?**

Jeder naturbelassene Honig kristallisiert und wird immer fest. Die unterschiedlichen Anteile an Glucose, Fructose und Saccharose im Honig sind dafür entscheidend. Das ist ein natürlicher Prozess und ein Qualitätsmerkmal, wenn Honig nach einer gewissen Zeit fest wird.

Durch Erwärmung im Wasserbad auf unter 40 C° kann Honig ohne Schaden an den wertvollen Inhaltsstoffen wieder verflüssigt werden. Oder Sie stellen das Glas festen Honig in der kalten Jahreszeit in der Nähe eines Heizkörpers.

### **Wie soll Honig im Haushalt aufbewahrt werden?**

Honig soll in einem geschlossenen Glasgefäß in einem trockenen, geruchsfreien Raum, dunkel und mäßig kühl, bei annähernd gleichbleibender Temperatur gelagert werden. Taglicheinwirkungen oder gar direkte Sonnenbestrahlung vernichtet im Laufe der Zeit dessen Enzyme und viele lebenswichtige Farbstoffe.

### **Wie wird Honig medizinisch angewandt?**

Honig hat in der Volksmedizin hunderte Anwendungsmöglichkeiten. Schon die Ägypter, 3000 Jahre v. Chr., verwendeten Honig gegen Wunden und Verletzungen. Im Altertum wurde Honig mit Lebertran vermischt und bei großen Brandwunden mit Erfolg angewendet. Heute wird Honig hauptsächlich innerlich verwendet. Zur Behandlung von Leberkrankheiten (Glukose ist ein Nährstoff für Zellen und vergrößert die Glykogenvorräte der Leber): Man bereitet sich eine kleine Tasse Sandorn- oder Buchweizentee mit einem Esslöffel Bienenhonig und trinkt morgens und abends je 1 Tasse. Auch bei Herz- und Kreislaufschwächen empfehlen Naturheilärzte täglich 50 – 70 g Honig. Bei Schlafstörungen und Nervosität hilft Honig abends mit Schlafkräutertee genommen.