

## Zucker raus, Honig rein!



Honig eignet sich perfekt zum Süßen. Aber Achtung: Zuviel Hitze schadet dem Honig.

In vielen Fällen kann Zucker durch Honig ersetzt werden: beim Süßen von Tee (wichtig: auf Trinktemperatur abkühlen lassen!), im selbstgemachten Eis, im Nusschnaps oder im Kompott (auch hier vorher auf ca. 40° abkühlen lassen).

Propolis nimmt man am besten mit einem Löffel Honig zu sich. Man kann es auch auf ein Stück Brot tropfen. Wichtig ist, es möglichst lange im Mund zu behalten. Pollen schmeckt am Honigbrot, im Müsli und im Jogurt. Oder man verrührt ihn mit Honig und Zitronensaft – so kann ihn der Körper besser aufnehmen.

## Honig für Gesundheit & Schönheit

Honig und die anderen Bienenprodukte können bei vielen kleineren und größeren Wehwehchen helfen. Allerdings ist Vorsicht geboten, weil Bienenenerzeugnisse auch Allergien auslösen können. Und ernstere Erkrankungen gehören sowieso in die Hand des Arztes.

**Bei Husten:** ein Stück Leinenstoff in flüssiges Bienenwachs tauchen, abkühlen lassen und auf die Brust legen; mit Leinenstoff und einem warmen Kirschkernkissen bedecken. Löst den Husten und hilft beim Einschlafen. – Für einen selbst gemachten Honighustensaft 1 EL Anissamen und 1 EL getrocknete Süßholzwurzel in ½ l Wasser aufkochen und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd ziehen und 1 EL getrockneten Thymian zugeben. Nach dem Abkühlen abseihen und 250 ml Honig zugeben. Je nach Bedarf ein Löffel einnehmen. Hält im Kühlschrank bis zu drei Monate.

**Bei Schnupfen:** Propolis oder Honig in eine Schüssel mit heißem Wasser geben, darüberbeugen, Handtuch über den Kopf und mehrere Minuten kräftig inhalieren.

**Bei Gelenkschmerzen oder steifen Gelenken:** Auch hier hilft das Auflegen eines in Bienenwachs getauchten Stücks Leinenstoff in Verbindung mit einem erwärmten Kirschkernkissen. Die Kompresse kann bis zu achtmal wiederverwendet werden. Auch die verschiedensten Bienenwachs-Honig-Propolis-Salben können sehr hilfreich sein.

**Bei Schürfwunden und kleinen Verbrennungen:** Honig aufstreichen und antrocknen lassen – schützt die Wunde wie ein natürliches Pflaster.

**Bei Bläschen oder Zahnfleischentzündungen:** Ein Wattestäbchen mit Propolistinktur beträufeln und die Stelle bestreichen.

## Imker werden ist nicht schwer

Eigene Bienen im Garten, den eigenen Honig ernten: Die Imkerei ist ein faszinierendes Hobby, das einen die Natur mit anderen Augen betrachten lässt.

Imker bzw. Imkerin werden ist nicht schwer: Es braucht nicht viel Ausrüstung, um zu starten. Die Haager Imkerinnen und Imker stehen dir gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Hast du Interesse? Komm' am besten zu unserem nächsten Imkerstammtische. Die Termine und alle Infos über unseren Verein findest du unter [imkerverein-haag-am-hausruck.jimdo.com](http://imkerverein-haag-am-hausruck.jimdo.com)



Hermann Benetseder



Obmann Günter Heftberger



Adolf Höftberger



Rudolf Hörmandinger



Hannelore und Gregor Jungwirth



Gerhard Kumpfmüller



Alfred Loidl



Anton Pfaffenwimmer



Franz Pilz



Stefan Rebhan



Josef Reichart



Andrea Riesinger



Josef Sperr



Alois Traxler



Thomas & Martina Waldenberger



Siegfried Wiesinger



Hermann Zauner

**Weitere Mitglieder:**  
Florian Anzengruber  
Johann Breuer  
Johann Raninger

Impressum: Imkerverein Haag am Hausruck, Obmann Günter Heftberger, 4680 Haag a.H., Dorf 8. Fotos: Pixabay (9)



## Süßes Gold

Alles, was wir über Bienen und Honig wissen sollten

## Honig von daheim, ein gutes Gefühl!

Honig ist viel mehr als nur ein süßer Aufstrich – Honig ist eines der wertvollsten Produkte der Natur. Gemeinsam mit Propolis, Pollen und Wachs trägt er zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Ein besonders gutes Gefühl ist es, wenn man weiß, woher der Honig für das Frühstücksbrot kommt und man vielleicht sogar den Imker und den Standort seiner Bienenstöcke kennt. Mit Honig aus der Region bist du immer auf der sicheren Seite.

Bienen versorgen uns nicht nur mit Honig und Spezialitäten wie Blütenpollen, Propolis und Gelee Royale. Bienen sind gemeinsam mit vielen anderen Insekten wichtige Bestäuber, die wir Menschen zum Überleben brauchen. Aber die Bienen brauchen zum Überleben eine möglichst intakte Natur.

Und nun: Lerne die Biene kennen, erfahre, was sie alles leistet, und hol' dir Tipps, wie du Honig & Co für dich nutzen kannst!



Gut und gesund: Honig von Haager Blüten.

## Honig, Blütenpollen, Propolis & Bienenwachs



Honig stärkt das Immunsystem. Er wird seit jeher zur Vorbeugung von Erkältungen eingesetzt.

Honig ist viel mehr als eine geniale „Zucker-Mischung“: Beinahe 190 Inhaltsstoffe wurden wissenschaftlich festgestellt! Für Blütenhonig sammeln die Bienen den Nektar von Blüten, für Waldhonig Honigtau, vor allem von Tannen und Fichten. Unabhängig von der Zusammensetzung ist Honig einfach gesund. Er wirkt desinfizierend und ist ein gutes Hausmittel zur Wundversorgung. Er lindert Entzündungen, lässt Wunden schneller heilen und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

**Propolis** ist das älteste Antibiotikum der Welt und wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze. Die Bienen gewinnen es aus dem Harz der Knospen und Baumrinden und dichten mit der klebrigen Substanz ihren Bienenstock ab. Tipp: Fieberbläschen lassen sich hervorragend mit Propolis behandeln, ebenso Halsschmerzen: Dazu Propolis mit Honig und Entdeckelungswachs langsam im Mund behalten.

**Gelée Royale** – den Königinnensaft – bekommen alle Bienen an ihren ersten drei Lebenstagen, die Königin dagegen lebenslang. Gelée Royale hat auf viele Erneuerungsprozesse im Körper eine stimulierende Wirkung und wird in der Naturkosmetik verwendet.



Je nach Blüte hat der Pollen verschiedene Farben. Je vielfältiger die Herkunft, umso wertvoller ist er für Biene und Mensch.

Der **Blütenpollen** liefert u.a. Eiweiß, Aminosäuren und Vitamine und ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen. Er stärkt das Immunsystem, die Knochen und die Haut. Auch viele Sportler setzen auf die kräftigende Wirkung des Blütenpollens.

Das **Gift** der Honigbiene ist ein komplexes Gemisch aus Enzymen, Peptiden und Aminosäuren. Pharmakologisch ist Apitoxin, wie Bienengift in der Medizin genannt wird, das wirksamste Bienenprodukt. Es wird weltweit bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt.

Auch das **Bienenwachs** wird in Kosmetik und Pharmazie sehr geschätzt. Es ist hautfreundlich, antibakteriell und provoziert keine allergischen Reaktionen. Kerzen aus Bienenwachs zeichnen sich durch ihr angenehmes Licht und ihren aromatischen Duft aus und sind eine gute Alternative zu Kerzen aus erdölbasiertem Paraffin.

## Was summt denn da?

Die Honigbiene ist die wohl bekannteste Bienenart bei uns. Daneben gibt es aber noch mehrere hundert Wildbienenarten. Imker halten Honigbienenstöcke, um Honig zu gewinnen. Die wichtigste Tätigkeit ist aber die Bestäubung unzähliger Blüten, auch unserer Obstbäume – ein Bienenvolk schafft an einem Tag drei Millionen Blüten!

Am weitesten verbreitet unter Österreichs Imkern ist die Carnica-Biene (Kärntner Biene). Sie gilt als sanftmütig und fleißig. Ein Bienenvolk kann sich übrigens selbst vermehren: Im Mai „schwärmen“ die Völker. Die Königin verlässt mit einem Teil der Bienen ihr Heim und sucht sich ein neues Zuhause. Eine junge Königin übernimmt die Herrschaft.

Nach einem erfolgreichen Flug tragen viele Bienen „Pollenhöschen“: An ihren Hinterbeinen schieben sie den gesammelten Pollen zu Klümpchen zusammen. Mit den Vorderbeinen putzen sie ihre Fühler und entfernen Staub und Pollen. Die Fühler sind zudem so etwas wie die Radaranlage der Biene. Mit ihnen schmeckt, riecht und tastet sie. Diese Wunderantennen können auch Temperatur und Feuchtigkeit ermitteln.



Biene mit Pollenhöschen.

Das Facettenauge der Biene besteht aus bis zu 5000 Einzelaugen. Kein Wunder, dass sie zielsicher die schönsten Blüten ansteuert. Die Flügel tragen die 0,1 Gramm leichte Biene von Blüte zu Blüte.

## So wird Nektar zum Honig

Die Bienen sammeln Nektar von Blüten und Honigtau von Bäumen. Schon auf dem Rückflug zum Bienenstock beginnen sie mit der Verarbeitung der gesammelten Schätze.

Im Bienenstock übergeben sie ihre kostbare Fracht an die Stockbienen, die den Nektar und den Honigtau mit verschiedensten Stoffen anreichern, in den Waben einlagern und eindicken. Die Bienen verschließen jede volle Zelle mit einem Wachsdeckel. So reift der Honig, wird aromatischer und entwickelt die honigeigenen Konservierungsstoffe. In ihrem Leben produziert eine Biene einen Löffel Honig.

Bei der Honigernte entnimmt der Imker einen Teil der Waben und öffnet mit einer speziellen Gabel die Wachsdeckel. Dann kommen die Waben in eine Schleuder, in der der Honig durch die Zentrifugalkraft herausgedrückt wird. Vor dem Abfüllen in Gläser läuft der Honig durch ein Sieb. Nach einer Stehzeit wird er nochmals von kleinsten Wachsteilchen gereinigt. Als Ersatz für den entnommenen Honig bekommen die Bienen Zuckersirup, den sie zu hochwertigem Winterfutter veredeln.



Die Bienen lagern den Honig in den Waben ein.



Vollbeladen mit Nektar und Pollen kehren die Arbeiterinnen ins Volk zurück.

## Das Bienenjahr

Mit der Wintersonnenwende, wenn die Tage wieder länger werden, beginnt die Königin mit der Eiablage. Sobald Mitte Februar die Temperaturen steigen, schwärmen die Bienen zu Erkundungs- und Reinigungsflügen aus. Hasel und Weide liefern ihnen den ersten Pollen, Huflattich, Wild- und Kornelkirsche frühen Nektar.

Mit den steigenden Temperaturen und den länger werdenden Tagen legt die Königin immer mehr Eier. Jeweils 21 Tage nach der Eiablage schlüpfen die Jungbienen und lösen die alten Winterbienen ab. Je mehr Kraft die Sonne im Frühling bekommt, desto reicher wird das Angebot an Pollen und Nektar.

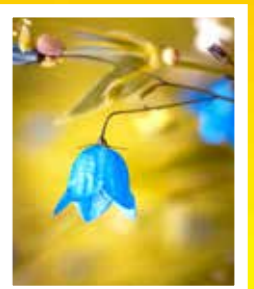
Im April, Mai und Juni ist der Tisch am üppigsten gedeckt. Auf der Suche nach Nahrung fliegen die Bienen jetzt bis zu drei Kilometer weit. Die Stockbienen – sozusagen die Hausmannschaft – kümmern sich im Bienenstock um den immer zahlreicher werdenden Nachwuchs. Sie bauen die Waben und sind für das Be- und Verarbeiten des Honigs zuständig.

Im Juni erreicht die Volksstärke ihren Höhepunkt, jetzt leben bis zu 70.000 Arbeitsbienen in einem Stock. Dazu kommen 2000 bis 3000 Drohnen und eine Königin.

Nach der Sommersonnenwende schrumpft das Angebot an Pollen und Nektar. Sobald es im November oder Dezember friert, stellt die Königin das Brüten ein. Die Bienen sammeln sich im Zentrum des Stocks zur sogenannten Wintertraube, fahren ihre Körperfunktionen herunter, wärmen sich gegenseitig und ernähren sich vom eingelagerten Honig.

## Lass' es blühen!

Wir alle können dazu beitragen, dass Bienen und andere Insekten wieder mehr Nahrung finden. Lassen wir wieder mehr Natur in unsere Gärten: Blumen nicht gleich abmähen, Wildsträucher und Obstbäume statt nutzloser Thujaen pflanzen und Grünflächen statt Steingärten der Marke „Gleisschotter“ anlegen.



Bienen brauchen Blüten.