

# Honig – süßes Lebensmittel und wiedererentdecktes Heilmittel

Dipl. oec. troph. Angela Bechthold

Ernährungs Umschau 56 (2009), S. B21 ff.

## Literatur

1. Honigverordnung vom 16. Januar 2004 (BGBl. I S. 92), zuletzt geändert durch Artikel 9 der Verordnung vom 8. August 2007 (BGBl. I S. 1816). [http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/honigv\\_2004/gesamt.pdf](http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/honigv_2004/gesamt.pdf). Zugriff 14.02.2009
2. LAVES – Institut für Bienenkunde Celle. Die Farbe des Honigs. Celle (2005). [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C7820081\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C7820081_L20.pdf). Zugriff 14.02.2009
3. Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL; Hg). Berichte zur Lebensmittelsicherheit 2007. Lebensmittel-Monitoring, Berlin (2008). [http://www.bvl.bund.de/cln\\_027/DE/01\\_\\_Lebensmittel/00\\_\\_doks\\_\\_download/01\\_\\_lm\\_\\_mon\\_\\_dokumente/01\\_\\_Monitoring\\_\\_Berichte/lmm\\_\\_bericht\\_\\_2007,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/lmm\\_bericht\\_2007.pdf](http://www.bvl.bund.de/cln_027/DE/01__Lebensmittel/00__doks__download/01__lm__mon__dokumente/01__Monitoring__Berichte/lmm__bericht__2007,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/lmm_bericht_2007.pdf). Zugriff 14.02.2009
4. Echter Deutscher Honig. Kontrollierte Qualität – die Qualitätsrichtlinien des Deutschen Imkerbundes e. V. <http://www.deutscherimkerbund.de/index.php?quali>. Zugriff 14.02.2009
5. aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. (Hg). Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Bonn (2007)
6. Honig. <http://www.lebensmittellexikon.de/h0000240.php>. Zugriff 14.02.2009
7. Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV; Hg). Statistisches Jahrbuch über Ernährung, Lebensmittel und Foren der Bundesrepublik Deutschland 2008. Wirtschaftsverlag NW GmbH, Bremerhaven (2008)
8. Honig-Verband e. V. Tipps rund um Honig: Verwendung von Honig in warmen Speisen und Getränken. <http://www.honig-verband.de/index.php?id=39&language=1>. Zugriff 14.02.2009
9. Rasmussen CN, Wang X-H, Leung S (2008) Selection and Use of Honey as an Antioxidant in a French Salad Dressing System. *J Agric Food Chem* 56: 8650–8657
10. American Chemical Society. Honey Could Be Healthy Alternative To High-fructose Corn Syrup In Halloween Candy. *ScienceDaily* 21 October 2004. <http://www.sciencedaily.com/releases/2004/10/041021083007.htm>. Zugriff 14.02.2009
11. LAVES – Institut für Bienenkunde Celle. Honig-Kristallisation. Celle (2005). [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C12271486\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C12271486_L20.pdf). Zugriff 14.02.2009
12. LAVES – Institut für Bienenkunde Celle. Honigfehler – Blütenbildung und Phasentrennung. Celle (2006). [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C22382756\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C22382756_L20.pdf). Zugriff 14.02.2009
13. Ott K. Karies und parodontale Erkrankungen. Münster (2000). [http://zmkweb.uni-muenster.de/einrichtungen/kons/forschung/volltext/ernh\\_karies/index.html](http://zmkweb.uni-muenster.de/einrichtungen/kons/forschung/volltext/ernh_karies/index.html). Zugriff 14.02.2009
14. Viuda-Martos M, Ruiz-Navajas Y, Fernández-López J, Pérez-Alvarez JA (2008) Functional properties of honey, propolis, and royal jelly. *J Food Sci* 73: R117–R124
15. Phillips KMA, Carlsen MHA, Blomhoff RA (2009) Total Antioxidant Content of Alternatives to Refined Sugar. *J Am Diet Ass* 109: 64–71
16. Schramm DD, Karim M, Schrader HR et al. (2003) Honey with High Levels of Antioxidants Can Provide Protection to Healthy Human Subjects. *J Agric Food Chem* 51: 1732–1735
17. Yghoobi N, Al-Waili N, Ghayour-Mobarhan M et al. (2008) Natural honey and cardiovascular risk factors: effects on blood glucose, cholesterol, triacylglycerole, CRP, and body weight compared with sucrose. *ScientificWorldJournal* 8: 463–469
18. Al-Waili NS (2004) Natural Honey Lowers Plasma Glucose, C-Reactive Protein, Homocysteine, and Blood Lipids in Healthy, Diabetic, and Hyperlipidemic Subjects: Comparison with Dextrose and Sucrose. *Journal of Medicinal Food* 7: 100–107
19. Berg A, König D (2008) Zum glykämischen Index von deutschen Honigsorten. *Ernährungs Umschau* 12: 720–725
20. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Hinweise für Verbraucher zum Botulismus durch Lebensmittel. Aktualisierte Fassung, Berlin 2005. [http://www.bfr.bund.de/cm/238/hinweise\\_fuer\\_verbraucher\\_zum\\_botulismus\\_durch\\_lebensmittel.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/238/hinweise_fuer_verbraucher_zum_botulismus_durch_lebensmittel.pdf). Zugriff 14.02.2009
21. LAVES – Institut für Bienenkunde Celle: Honig und Botulismus. Celle (2003). [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C2995436\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C2995436_L20.pdf). Zugriff 14.02.2009
22. Jull AB, Rodgers A, Walker N (2008) Honey as a topical treatment for wounds. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. Art. No. CD005083
23. Simon A, Traynor K, Santos K et al. (2008) Medical Honey for Wound Care – Still the „Latest Resort“? *Evid Based Complement Alternat Med*. Jan 7: 1–9. <http://ecam.oxfordjournals.org/cgi/reprint/nem175v1>. Zugriff 21.02.2009
24. World Health Organization (WHO) Cough and cold remedies for the treatment of acute respiratory infections in young children. WHO/FCH/CAH/01.02 (2001). [http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO\\_FCH\\_CAH\\_01\\_02.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_FCH_CAH_01_02.pdf). Zugriff 21.02.2009