

- 7 Vorwort**
- 8 Einleitung**
- 10 Bedeutung des Honigs – von der Antike bis heute**
 - 10 Honig als Nahrungsmittel
 - 10 Honig als Götterspeise
 - 11 Honig in der Volksmedizin
 - 11 Zucker verdrängt den Honig
 - 12 Honig im 21. Jahrhundert
- 13 Honig – ein Produkt der Natur**
 - 13 Wie Honig entsteht
 - 14 Inhaltsstoffe des Honigs
 - 16 Honig ist nicht gleich Honig
 - 18 Lagerung und Haltbarkeit
 - 19 Qualitätssicherung und Honigverordnung
- 22 Ernährungsphysiologische Bedeutung der Honig-Inhaltsstoffe**
 - 22 Kohlenhydrate liefern Energie
 - 23 B-Vitamine erhöhen den Energiegewinn
 - 25 Weniger ist manchmal mehr
 - 25 Vitamin C verhindert Eisenmangel
 - 26 Pflanzenfarbstoffe verbessern die Vitaminwirkung
 - 26 Flavonoide schützen vor Krankheiten
 - 27 Aminosäuren fördern die Regeneration
 - 29 Cholin koordiniert Nervenfunktionen
 - 30 Mineralstoffe steuern den Stoffwechsel
 - 31 Spurenelemente: Kleine Mengen genügen
 - 32 Enzyme halten Krankheitserreger in Schach
 - 33 Säuren machen Keime müde und Enzyme munter
 - 33 Bakterien mögen Aromastoffe nicht
 - 34 Honig: Die Alternative zu Antibiotika
 - 35 Pollen stärken die Abwehrkräfte des Körpers
- 37 Honig in verschiedenen Lebensabschnitten**
 - 37 Honig in der Kinderernährung
 - 45 Honig in der Ernährung Erwachsener
 - 58 Honig in der Schwangerschaft und Stillzeit

61 Honig für Sporttreibende

- 61 Honig erhöht die Ausdauerleistung
- 63 Honig verkürzt die Regenerationszeit
- 64 Richtiges Trinken erhält die Leistungsfähigkeit

76 Honig in besonderen Situationen

- 76 Honig bei Erschöpfung und Stress
- 85 Honig bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 92 Honig bei Diabetes
- 97 Honig bei Rheuma
- 102 Honig bei Krebserkrankungen
- 107 Honig bei Schmerzen
- 114 Honig bei Erkrankungen der Speiseröhre und des Magens
- 119 Honig bei Darmkrankheiten
- 127 Honig bei Lebererkrankungen
- 130 Honig bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- 134 Honig bei Infektionskrankheiten
- 144 Honig bei Hautproblemen
- 146 Wundbehandlung mit Honig

149 Welche Honigsorte ist für welche Anwendung am besten geeignet?

- 150 Rheuma und Entzündungskrankheiten
- 150 Atemwegserkrankungen und andere bakterielle Infektionen
- 151 Erschöpfung und Stress
- 151 Krebserkrankungen
- 152 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 152 Magen- und Darmerkrankungen
- 153 Leber
- 153 Diabetes

154 Wie viel Honig ist empfehlenswert?

154 Praktische Tipps für die Speisenzubereitung mit Honig

- 154 Honig in der kalten Küche
- 156 Kochen mit Honig
- 156 Backen mit Honig

163 Schlussbetrachtung

164 Service

- 164 Literatur
- 167 Adressen
- 168 Register
- 171 Rezeptverzeichnis