

Das «flüssige Gold der Natur»

# Honig - mehr als nur ein Brotaufstrich



Honig ist zurecht als das «flüssige Gold der Natur» bekannt

Quelle: Unsplash / Mayte Baque

Er wird als das «flüssige Gold der Natur» bezeichnet: der Honig. Sogar in der Bibel findet er seinen Platz. Er weist uns auf den Ursprung und auf unseren Schöpfer hin. Honig ist ein Geschenk, aber nur, wenn wir den richtigen Umgang mit ihm finden.

Es gibt für mich nichts Schöneres, als samstags mit der Familie zu brunchen. Auf dem Tisch darf dann bei uns eines nicht fehlen: Honig. Das ist für mich rückblickend erstaunlich. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, wo wir eigentlich mehr Konfitüre verzehrt haben. Den Honig habe ich erst vor etwa zwei Jahren entdeckt. Und dabei erst richtig realisiert, was für ein faszinierendes Lebensmittel es ist.

# Honig hat viele Eigenschaften

Honig beinhaltet ganz viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und das verschafft ihm auch ganz viele gesundheitliche Vorteile. Enzyme fördern die Verdauung, Antioxidantien schützen die Zellen vor Schäden, Flavonoide sind entzündungshemmend, die Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem und die Aminosäuren sind wichtig für den Muskelaufbau und auch dass sich das Gewebe wieder repariert. Ausserdem kann man ihn als Hausmittel verwenden. Zum Beispiel bei Schlafproblemen, Husten, Verletzungen an der Haut, gegen Erkältung und vieles mehr. Nicht umsonst wird es seinem Namen gerecht: das **flüssige Gold** der Natur.

Klar, es ist Zucker im Honig drin, aber im Vergleich zu raffiniertem Zucker beinhaltet dieser eine grössere Bandbreite an Nährstoffen und besitzt auch einen geringeren glykämischen Index. Das heisst: Der Blutzuckerspiegel steigt weniger stark an. Trotzdem sollte man ihn, wie jedes andere Lebensmittel auch, in Massen geniessen.

Wenn wir uns nun noch den Weg betrachten, wie Honig hergestellt wird, dann wird es noch viel faszinierender. Die Biene als Honig-Produzentin gilt nämlich als das hoch-frequenteste Lebewesen auf der Erde. Sie sammelt den Nektar von den Blüten und verwandelt ihn durch komplexe biochemische Prozesse in Honig, der als Hauptnahrungsmittel für die Bienenvölker dient.

## Honig in der Bibel

In der Bibel wird der Honig über 60-mal erwähnt. Die bekannteste Bezeichnung ist wohl diejenige vom Land Kanaan, als das Land «in dem Milch und Honig fliesst». Allein 30-mal wird Honig in diesem Zusammenhang erwähnt. Zum ersten Mal wird diese Schriftstelle im [2. Mose Kapitel 3](#) erwähnt, als sich Gott im brennenden Dornbusch Mose offenbart, als dieser noch die Schafe seines Schwiegervaters Jethro hütete. Es geht hier um ein gesegnetes Land, in dem alles im Überfluss vorhanden ist.

Im Richter, Kapitel 14 Vers 18 taucht die Frage auf: Was ist süsser als Honig? Es gibt also keine Steigerung hier für den Honig. Honig also als Ausdruck des irdischen Segens von Gott, was wunderbar passt.

## Vorsicht ist geboten - auch beim Honig

Doch auch hier gibt es Grenzen: In den Psalmen lesen wir mehrmals (Psalmen 10,11,19 und 119), dass Gottes Wort eben doch noch über den irdischen Dingen wie dem Honig steht. So heisst [es dort](#): «Wie süß sind meinem Gaumen deine Worte, mehr als Honig meinem Mund!»

So versinnbildlicht der Honig in der Bibel die Freundlichkeit Gottes. Die Süsse weist hin auf die belebenden Eigenschaften seines belebenden Wortes. In den Sprüchen heisst es ausserdem: «Zuviel Honig essen ist nicht gut, aber Schweres erforschen ist Ehre!» (Sprüche Kapitel 25, Vers 27)

Sind wir doch in unseren Breitengraden reichlich gesegnet mit Speis und Trank und müssen uns das auf die Fahne schreiben, nicht allgemein zu viel zu konsumieren. Doch bei den verborgenen Schätzen der Bibel können wir niemals genug bekommen, speziell hier bei uns, wo wohl aktuell eher Mangel herrscht als Überfluss.

## Fazit

Honig ist ein wunderbares Geschenk Gottes. Aber eines wird er nie können: unseren geistlichen Hunger stillen. Er kann uns nur auf den Schöpfer und seine wunderbar gemachte Schöpfung hinweisen, wenn wir uns die Reichhaltigkeit und die Herstellung von Honig vor Augen führen und welche gesundheitlichen Vorteile er mit sich bringt – als ein reines und unverfälschtes Lebensmittel der Natur und der Bienen. Sie inspirieren uns mit ihrem unglaublichen Fleiss und ihrem Durchhaltewillen über alle Jahreszeiten hinweg – damit dieses Wunder der Natur erst entstehen kann.

Wie genial doch unser Schöpfer Gott ist. Das führt mich zu unglaublicher Dankbarkeit und Anbetung. Was doch so ein Honigbrot am Frühstückstisch alles auslösen kann.

*Zum Thema:*

[Eine neue Perspektive: Frühstück im Morgengrauen](#)

[Von eklig bis wunderbar: 10 seltsame biblische Nahrungsmittel](#)

[Bibellesen leicht\(er\) gemacht: Was satt macht: Das Brot Gottes](#)

Datum: 09.01.2026

Autor: Karl Dittli

Quelle: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

Bibel

Wissen

Christen in der Gesellschaft