

# Inhalt

## **11 (K)eine Welt ohne Bienen**

## **16 Die fleißige Biene**

### **17 Die Anatomie der Biene**

## **20 Das Bienenvolk**

20 Die Bienenkönigin

23 Die Arbeiterbienen

26 Drohnen

## **26 Der Lebensraum der Bienen**

## **34 Die Leistung der Biene für das Ökosystem**

### **36 Von Blüten und Bienen: Die Bestäubung**

### **38 Bienen auf Wanderschaft**

### **39 Das Bienensterben**

40 Gift in kleinen Dosen

41 Varroa – ein todbringender Parasit

42 Bienenvölker vor dem Kollaps

44 Wo es keine Bienen mehr gibt

## **49 Die Apitherapie**

### **50 Vorsicht Allergie**

## **57 Bienenprodukte und ihre Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden**

### **57 Honig**

- 59 Vom Nektar zum Brotaufstrich
- 62 Wie rein ist Honig wirklich?
- 66 Inhaltsstoffe des Honigs
- 72 Wirkungen des Honigs
- 93 Honig in der Küche

### **95 Blütenpollen**

- 98 Inhaltsstoffe der Blütenpollen
- 102 Wirkungen der Blütenpollen
- 107 Tipps zur Einnahme

### **107 Propolis**

- 112 Inhaltsstoffe von Propolis
- 113 Wirkungen von Propolis

### **116 Gelée royale**

- 121 Inhaltsstoffe von Gelée royale
- 122 Wirkungen von Gelée royale

### **124 Bienenwachs**

- 127 Inhaltsstoffe des Bienenwachses
- 128 Verwendung des Bienenwachses

### **132 Bienengift**

- 134 Inhaltsstoffe des Bienengiftes
- 135 Verwendung des Bienengiftes

### **138 Bienenstockluft**

### **142 Register**

### **144 Bildnachweis**