Einmal um die Welt: Woher kommt unser Honig?

Honig aus der Region ist im Supermarkt die Ausnahme – auch wenn die Aufmachung der Verpackungen teilweise etwas anderes suggeriert. Oft stammt der Honig aus weit entfernten Ländern und wird zusammengemischt. Dank neuer Kennzeichnungsvorschriften lässt sich die Herkunft des Honigs jetzt besser nachvollziehen. Wir haben uns das genauer angeschaut.



© iStock.com/Drazen Zigic

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Für ihren Marktcheck hat die Verbraucherzentrale Hamburg 105 Honige aus Supermärkten, Discountern, Drogerien und Bioläden überprüft. Sie stammten aus

insgesamt 26 Ländern auf vier Kontinenten.

2. Viele Honige enthalten Mischungen aus mehreren Ursprungsländern. In acht Produkten steckte sogar Honig aus fünf verschiedenen Staaten.
3. Nur fünf der 105 untersuchten Honige stammten vollständig aus Deutschland. Auch die Aufmachung mancher Gläser vermittelt einen heimischen Eindruck, obwohl der Honig importiert wird.
4. Seit dem 14. Juni 2026 müssen die Herkunftsländer und bei Mischungen auch ihre jeweiligen Gewichtsanteile auf der Verpackung von Honigen stehen.

Stand: 25.11.2026

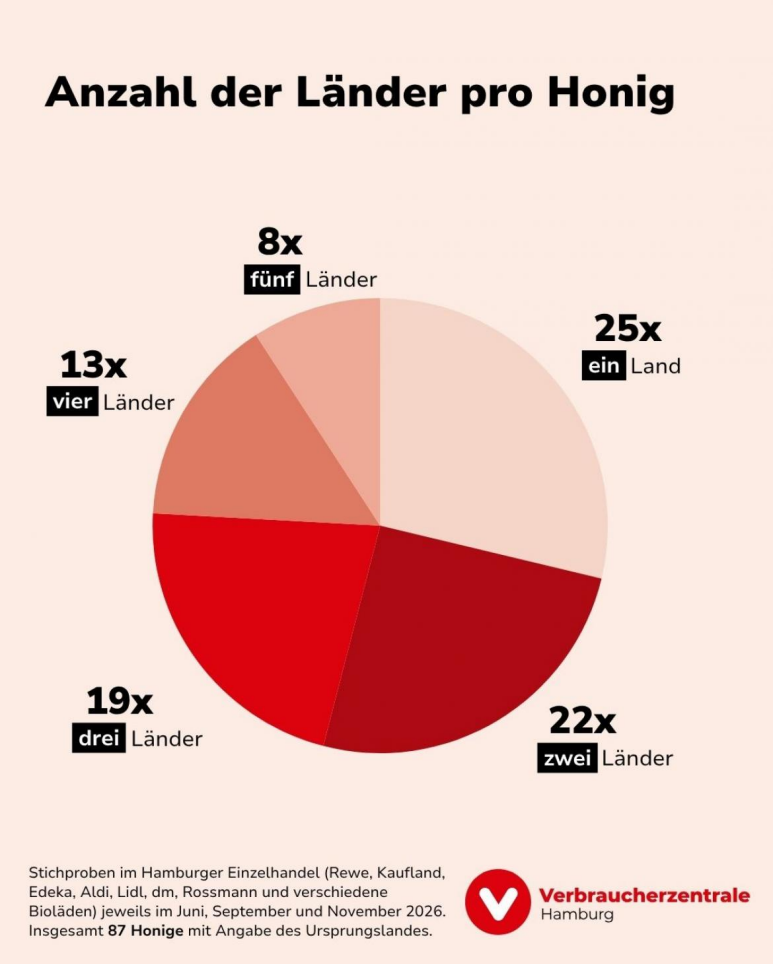
In Deutschland wird viel Honig gegessen. Wer Honig kauft, denkt häufig an ein regionales Naturprodukt, Bienenstöcke, blühende Wiesen und heimische Imkereien. Doch mit dem Angebot im Einzelhandel hat das wenig zu tun. Das ist das Ergebnis unseres aktuellen Marktchecks. Dafür haben wir uns zwischen Juni und November 2026 insgesamt 105 Honige aus Supermärkten, Discountern, Drogerien und Bioläden genauer angeschaut.

Internationale Honigmischungen aus bis zu fünf Ländern

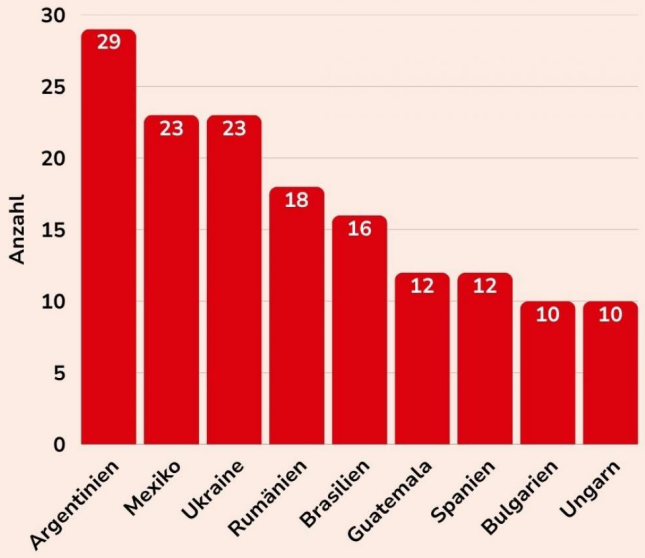
Die im Marktcheck überprüften Honige stammten aus insgesamt 25 Ländern und Deutschland. Besonders häufig waren Argentinien (29 Produkte), Mexiko (23) und die Ukraine (23) als Ursprungsländer vertreten.

Dabei sind Mischungen mit Honig aus verschiedenen Ländern weit verbreitet. Bei 87 Honigen ließen sich die konkreten Herkunftsländer ermitteln. Davon enthielten 40 Produkte Honig aus mindestens drei Ländern, acht davon sogar aus fünf Staaten. Nur 25 stammten aus einem einzigen Land. Besonders bei den Eigenmarken des Handels fanden sich Mischungen aus mehreren, teils weit entfernten Herkunftsländern. Honig mit einem Bio-Siegel bildete dabei keine Ausnahme.

Wichtig zu wissen: Bio-Honig muss bestimmte ökologische Anforderungen erfüllen. Das Bio-Siegel ist jedoch kein Herkunftssiegel. Auch Bio-Honig kann aus weit entfernten Ländern stammen oder aus verschiedenen Ursprungsländern gemischt werden.



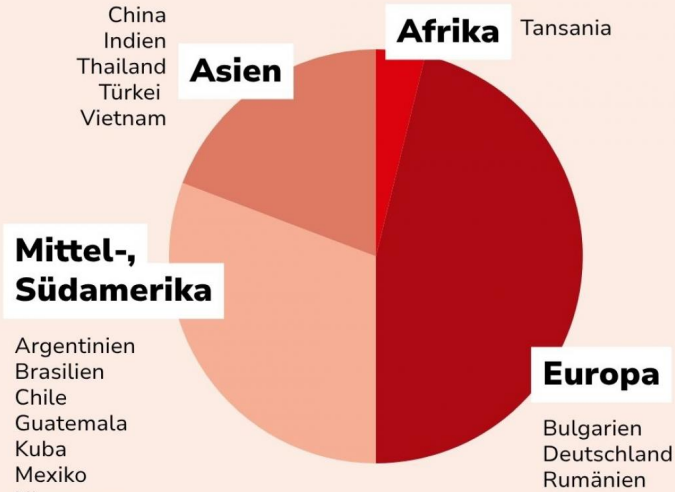
Ursprungsländer, die am häufigsten auf dem Etikett der Honige angegeben wurden



Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes. Mehrere Länder pro Honig möglich.

Verbraucherzentrale Hamburg

Ursprungsländer der Honige nach Kontinenten sortiert



Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes. Mehrere Länder pro Honig möglich.

Verbraucherzentrale Hamburg

Anteil der Honige mit Ursprung in Deutschland

5x Honig
Herkunft zu 100 % aus Deutschland

4x Honig
Herkunft zum Teil aus Deutschland



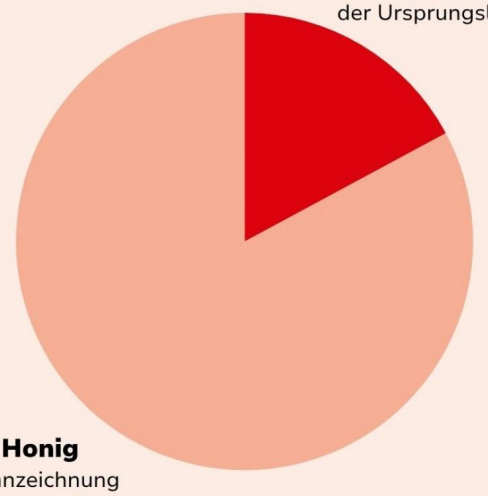
78x Honig
zu 100 % importiert

Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes,

Verbraucherzentrale Hamburg

Anteil Honige mit und ohne Angabe der Ursprungsländer

18x Honig
ohne Kennzeichnung der Ursprungsländer



87x Honig
mit Kennzeichnung der Ursprungsländer

Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **105 Honige** überprüft.

Verbraucherzentrale Hamburg

Wichtig zu wissen: Honig mit einem Bio-Siegel bildet bei der internationalen Herkunft keine Ausnahme. Bio-Honig muss bestimmte ökologische Anforderungen erfüllen. Das Bio-Siegel ist jedoch kein Herkunftssiegel. Auch Bio-Honig kann aus weit entfernten Ländern stammen oder aus verschiedenen Ursprungsländern gemischt werden.

Gleicher Honig mit unterschiedlichen Ursprungsländern

Wer immer denselben Honig kauft, bekommt nicht unbedingt dasselbe Produkt. Denn: Die Ursprungsländer können sich bei identisch aufgemachten Produkten unterscheiden – je nach Einkaufszeitpunkt, Filiale oder Verpackungsform. So fanden wir beispielsweise beim „Bio-Honig mild“ von Aldi und beim „Alnatura Blütenhonig“ in der Tube bei unseren drei Kontrollen jeweils unterschiedliche Länderangaben auf der Verpackung.

Umgekehrt können Honige verschiedener Marken exakt dieselben Ursprungsländer aufweisen. Ein Beispiel sind der „Edeka Bio Blütenhonig Cremig & mild“ in der Tube und der „Alnatura Vielblütenhonig“ im Glas. Beide enthielten laut Etikett 56 Prozent Honig aus der Ukraine, 27 Prozent aus Argentinien, sieben Prozent aus Mexiko, sechs Prozent aus Bulgarien und vier Prozent aus Rumänien.

Für ein Glas Honig einmal um die Welt

Viele Honige haben bis zum Verkauf im wahrsten Sinne des Wortes eine Weltreise hinter sich, bevor sie im Supermarktregal landen. Nicht nur aus verschiedenen Ländern Europas, sondern auch aus Afrika, Asien und vor allem aus Mittel- und Südamerika stammen die im Handel erhältlichen Honige.

Beim Produkt „Flotte Biene Sabienchens Honig“ von Langnese summierten sich die Entfernungen der einzelnen Ursprungsländer (Argentinien, Chile, Mexiko, Guatemala und Spanien) nach Deutschland rechnerisch auf 44.500 Kilometer. Das entspricht ungefähr einer Erdumrundung. Weitere Beispiele zeigt die folgende Bildergalerie.

Wie weit reist Honig eigentlich?



Beispiel: Langnese Flotte Biene

Insgesamt: 44.500 km

Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes.

Verbraucherzentrale
Hamburg

Wie weit reist Honig eigentlich?

Beispiel: Maribel Blütenhonig

Insgesamt: 41.500 km



Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes.

Verbraucherzentrale
Hamburg

Wie weit reist Honig eigentlich?



Beispiel: Rewe Bio Blütenhonig

Insgesamt: 37.000 km

Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes.

Verbraucherzentrale
Hamburg

Wie weit reist Honig eigentlich?



Beispiel: Bihophar Wald-Honig

Insgesamt: ca. 36.200 km

Stichproben im Hamburger Einzelhandel (Rewe, Kaufland, Edeka, Aldi, Lidl, dm, Rossmann und verschiedene Bioläden) jeweils im Juni, September und November 2026. Insgesamt **87 Honige** mit Angabe des Ursprungslandes.

Verbraucherzentrale
Hamburg



GUT ZU WISSEN

Nach Angaben des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat verzehrte jede Person in Deutschland im Jahr 2025 durchschnittlich gut ein Kilogramm Honig. Obwohl hierzulande rund 976.400 Bienenvölker gehalten wurden und die Honigproduktion im Vergleich zum Vorjahr deutlich zunahm, reichte die heimische Erzeugung nicht aus, um den Bedarf zu decken. Ein Bienenvolk produziert im Durchschnitt knapp 40 Kilogramm Honig pro Jahr.

Der sogenannte Selbstversorgungsgrad stieg 2025 um acht Prozentpunkte auf 45 Prozent. Das bedeutet: Mehr als die Hälfte des in Deutschland verbrauchten Honigs muss durch Importe gedeckt werden.

Verpackungen suggerieren regionale Herkunft

Nicht immer lässt sich auf den ersten Blick erkennen, wie international der Inhalt eines Honigglases tatsächlich ist. Im Marktcheck fielen uns verschiedene Verpackungen auf, deren Aufmachung eine Herkunft aus Deutschland oder sogar aus einer bestimmten Region vermuten lässt. Dazu gehören beispielsweise:

- Abbildungen von Fachwerkhäusern und blühenden Landschaften
- Produkt- und Markennamen mit Bezug zu Deutschland oder deutschen Regionen
- Deutsche Firmenadressen auf der Vorderseite der Gläser (vollkommen ungewöhnlich im Lebensmittelbereich)

Solche Gestaltungselemente können den Eindruck erwecken, dass der Honig ein regionales Produkt sei. Tatsächlich wird er oft aus weit entfernten Ländern importiert. Eine deutsche Firmenadresse bedeutet lediglich, dass das angegebene Unternehmen dort ansässig ist – nicht, dass der Honig in Deutschland erzeugt wurde.

Anhand ausgewählter Produktbeispiele zeigen wir, wie die Hersteller mit Hilfe der Verpackungsgestaltung eine regionale Herkunft suggerieren.





Wie selten deutscher Honig bei den untersuchten Marken und Eigenmarken vertreten war, verdeutlichen unsere Ergebnisse: Nur fünf der 105 Honige stammten vollständig aus Deutschland. Vier weitere enthielten überwiegend heimischen Honig. Bei bekannten Marken wie Langnese, Bihophar und Dreyer sowie den Eigenmarken des Handels war deutscher Honig damit die Ausnahme.

Neue Kennzeichnung macht weltweite Herkunft transparent

Seit dem 14. Juni 2026 gelten in Deutschland neue Vorschriften für die Herkunftskennzeichnung von Honig. Sie gehen auf die sogenannte EU-Frühstücksrichtlinie zurück und sorgen für deutlich mehr Transparenz.

Früher genügten pauschale Angaben wie:

- „Mischung von Honig aus EU-Ländern“
- „Mischung von Honig aus Nicht-EU-Ländern“
- „Mischung von Honig aus EU- und Nicht-EU-Ländern“

Welche Länder tatsächlich hinter solchen Angaben steckten, konnten Verbraucherinnen und Verbraucher nicht erkennen.

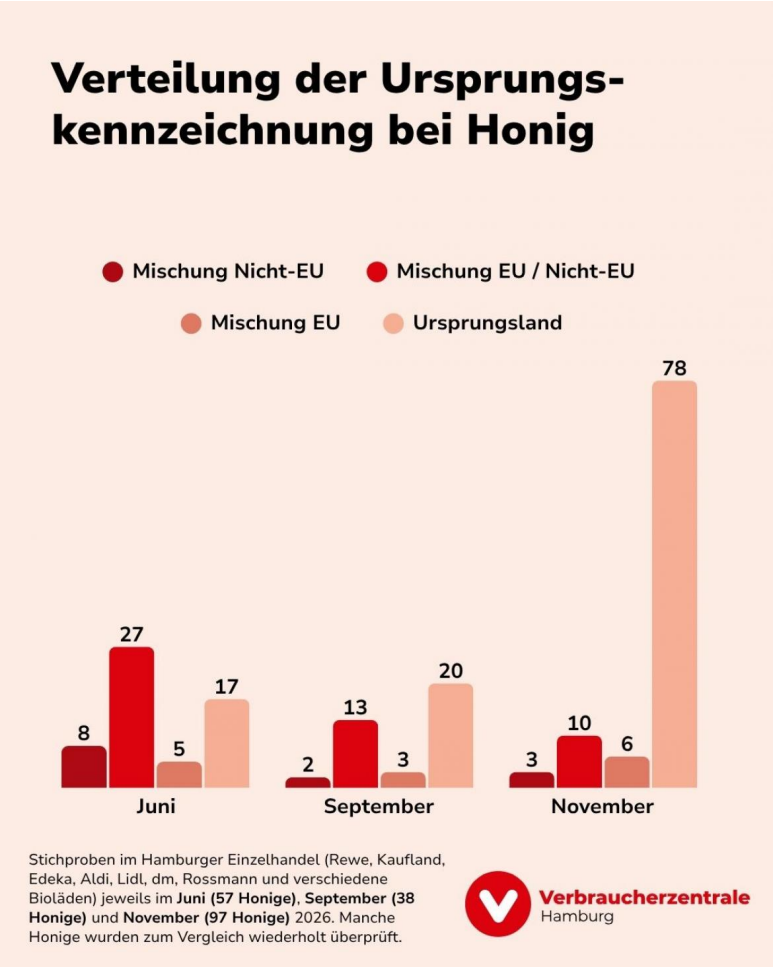
Heute ist das anders: Bei Honig müssen sämtliche Ursprungsländer auf dem Etikett angegeben werden. Handelt es sich um eine Mischung, sind außerdem die jeweiligen Gewichtsanteile in Prozent auszuweisen. Damit lässt sich beispielsweise erkennen, ob ein Honig überwiegend aus Deutschland stammt oder hauptsächlich aus Ländern wie Argentinien oder Mexiko zusammengemischt wurde.

Wir begrüßen die neuen Vorschriften ausdrücklich. Sie ermöglichen es Verbraucherinnen und Verbrauchern, beim Einkauf eine bewusstere Entscheidung zu treffen. Gleichzeitig zeigt die Regelung, dass eine detaillierte Herkunftskennzeichnung auch bei Mischprodukten möglich ist (die Lebensmittelindustrie behauptet häufig das Gegenteil). Das sollte Vorbild für andere Lebensmittel sein!

Herkunftsangaben noch nicht überall zu finden

Bei unseren Stichproben im Juni, September und November 2026 haben wir auch überprüft, wie die neue Kennzeichnung im Handel umgesetzt wird. Das Ergebnis: Die konkreten Herkunftsangaben werden zunehmend auf den Verpackungen sichtbar: W ährend im Juni erst 30 Prozent der überprüften Honige konkrete Ursprungsländer auswiesen, waren es im September 53 Prozent und im November bereits 82 Prozent.

Dennoch trug bei unserer jüngsten Kontrolle im November noch etwa jeder sechste Honig lediglich die bisherigen pauschalen Herkunftshinweise. Zudem fanden wir Produkte, auf denen zwar konkrete Ursprungsländer, nicht aber deren jeweilige Gewichtsanteile angegeben waren. Das betraf beispielsweise den Honig „Dreyer Exquisit“. Solche unvollständigen Angaben stellten wir vor allem im Juni, vereinzelt aber auch noch im September und November fest.



Nicht jede Abweichung bedeutet automatisch einen Rechtsverstoß. Honige, die vor dem 14. Juni 2026 nach den alten Vorschriften abgefüllt wurden, dürfen weiterhin verkauft werden, bis die Bestände aufgebraucht sind.

Allerdings hatte die Europäische Union die genaueren Herkunftsangaben bereits vor mehr als zwei Jahren auf den Weg gebracht. Angesichts dieser langen Vorlaufzeit ist es aus unserer Sicht nicht nachvollziehbar, dass die neuen Länderangaben noch immer nicht auf allen Verpackungen zu finden sind.

Doch auch wenn die Ursprungsländer inzwischen angegeben werden, sind sie nicht immer leicht zu finden. Bei unseren Stichproben entdeckten wir Angaben in sehr kleiner Schrift auf dem Deckel, am Deckelrand oder auf einer Banderole. Verbraucherfreundliche Kennzeichnung sieht anders aus. Wer bewusst einkaufen möchte, sollte nicht erst das ganze Honigglas absuchen müssen.

Auch Honigfälschungen sind ein Problem

Nicht nur die Herkunft, auch die Echtheit von Honig ist immer wieder Gegenstand von Untersuchungen. Um Kosten zu sparen, wird Honig beispielsweise mit günstigem Zuckersirup aus Reis, Weizen oder Zuckerrüben gestreckt. Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist das in der Regel nicht zu erkennen.

Wie verbreitet der Verdacht auf Honigfälschungen ist, verdeutlicht eine 2023 veröffentlichte Untersuchung der Europäischen Kommission. Von 320 untersuchten Proben importierten Honigs enthielten 147 – also knapp die Hälfte – fremden Zucker. Besonders häufig waren Proben aus China, der Türkei und dem Vereinigten Königreich betroffen.

Auch falsche Sortenangaben kommen vor. Nicht immer wird die angegebene Tracht des Honigs tatsächlich abgefüllt. Ob zum Beispiel die Bezeichnung „Akazienhonig“ zutrifft, können staatliche Untersuchungsämter anhand von Pollenanalysen überprüfen.

Wie gesund ist Honig eigentlich?

Honig hat ein natürliches Image und gilt häufig als gesündere Alternative zum Haushaltszucker. Tatsächlich besteht er zu rund 80 Prozent aus Zucker, vor allem aus Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glucose). Der Rest ist überwiegend Wasser. Hinzu kommen geringe Mengen an Enzymen, Mineralstoffen, Vitaminen, Antioxidantien und Pollen.

Auch wenn Honig einige wertvolle Inhaltsstoffe hat, bleibt er in erster Linie ein Süßungsmittel. Wir empfehlen deshalb, ihn ebenso wie andere zuckerhaltige Lebensmittel nur sparsam zu verzehren. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind mengenmäßig so gering, dass sie keinen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

Besondere Vorsicht gilt bei Säuglingen: Kinder unter zwölf Monaten dürfen keinen Honig bekommen. Er kann Sporen des Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten, die im noch nicht ausreichend entwickelten Darm auskeimen und eine lebensbedrohliche Vergiftung auslösen können. Auch Menschen mit stark geschwächtem Immunsystem sollten vorsichtig sein.

Immer wieder wird Honig eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben, etwa bei Erkältungen oder aufgrund angeblich antibakterieller oder antioxidativer Eigenschaften. Für diese Wirkversprechen fehlt jedoch eine ausreichende wissenschaftliche Grundlage. Auch für den besonders teuren Manuka-Honig sind gesundheits- oder krankheitsbezogene Werbeaussagen (Health Claims) nicht zulässig.

5 TIPPS FÜR DEN HONIGKAUF

1. Prüfen Sie die Herkunftsländer. Wenn Sie Honig aus Deutschland kaufen möchten, sollten Sie auf die konkrete Angabe „Deutschland“ als einziges Ursprungsland achten. Bei Mischungen lohnt sich ein Blick auf die Prozentanteile.

2. Checken Sie die Herkunft bei jedem Einkauf erneut. Auch wenn Produktname und Verpackung des Honigs gleich bleiben, können sich die Ursprungsländer und ihre Gewichtsanteile ändern. Verlassen Sie sich deshalb nicht auf die Angaben eines früher gekauften Honigglases.

3. Lassen Sie sich nicht von der Aufmachung täuschen. Bilder von heimischen Landschaften, deutsche Markennamen oder Firmenadressen sagen nicht zuverlässig aus, woher der Honig stammt.

4. Verwechseln Sie Bio nicht mit regional. Ein Bio-Siegel steht nicht automatisch für kurze Transportwege oder eine Erzeugung in Deutschland.

5. Kaufen Sie bei regionalen Imkereien. Wer Wert auf Honig aus der näheren Umgebung legt, kann direkt bei örtlichen Imkereien nachfragen. Gläser mit Honig vom Deutschen Imkerbund sind durch die einheitliche Aufmachung meist gut erkennbar.

Über den Marktcheck

Wir haben insgesamt 105 verschiedene Honige aus dem Sortiment von Rewe, Edeka, Kaufland, Aldi Nord, Lidl, dm, Rossmann und verschiedenen Bioläden überprüft. Die Kontrollen fanden Ende Juni, im September und im November 2026 im Hamburger Einzelhandel statt. Einige Produkte wurden mehrfach untersucht, um die Entwicklung

der Kennzeichnung nachzuvollziehen. Der Marktcheck ist eine Stichprobe und nicht repräsentativ.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/einmal-um-die-welt-woher-kommt-unser-honig