



# Lockere Wendung

Von Pia Aumeier  
Emscherstr. 3, 44791 Bochum  
E-Mail: Pia.Aumeier@rub.de,  
Tel. 0170 / 3 17 59 32



Abb. 2.

*Ob draußen am Volk oder drinnen beim Honigschleudern, häufig müssen beide Seiten einer gezogenen Wabe in Augenschein genommen werden. Gewusst wie, geht es ganz einfach.*

## Die gängige Methode:

Was bei leichten Brutwaben noch recht einfach ist, belastet bei gefüllten Honig- und Futterwaben schnell Muskeln und Sehnen: das Drehen der Wabe auf die Rückseite. Besonders anstrengend für die Handgelenke ist dabei das häufig praktizierte Kippen um den horizontal gehaltenen Rähmchenoberträger, sodass die Unterseite nach oben zeigt. Sportlich, aber auch nicht sonderlich effizient ist die Schultermuskulatur-lockernde Variante vieler Neumiker (Abb.1a und b).

## Die Alternative:

Mit wenig Kraftaufwand lassen sich Rähmchen um ihren vertikal gestellten

Oberträger drehen. Wer sich dabei nicht verbiegen möchte (Abb.2) geht so vor (Abb.3):

- die eine Wabenseite betrachten, dabei mit je einer Hand das rechte und linke Wabenohr fest im Griff halten (spielend möglich bei Rähmchen mit langen Ohren, (1)).
- eine Hand samt Arm so belassen wie sie ist, anderen Arm nach unten absenken (dabei Rähmchen weiter am linken und rechten Ohr im Griff behalten, (2)), bis der Rähmchenoberträger vertikal steht (3)
- jetzt ist auch eine 2 kg schwere Honigwabe ganz leicht zu drehen: um die vertikale Achse des Rähmchenoberträgers das

- Rähmchen um 180 Grad drehen. Also so, dass der Rähmchenunterträger von rechts nach vorne und dann nach links schwenkt (4, 5).
- Nun steht der Oberträger immer noch vertikal, die zweite Wabenseite ist jedoch schon zu sehen (6).
- Unteren Arm mit Hand am Ohr nach oben heben (7) und schwupp: mit einem einfachen und wenig kräftezehrenden Schwung steht die zweite Wabenseite so vor Augen wie vorher die erste (8).

Waben wenden, vermeintlich ein lächerliches Detail, das intelligent praktiziert Kraft und Gesundheit schonen hilft.



Abb. 1a.



Abb. 2.1b.



*Im Interesse der Bienen und Imkerei:*

*Schleudern Sie Ihren Honig,  
aber verschleudern Sie ihn nicht!*

*Der Landesverband Schleswig-Holstein  
verkauft den Honig nicht unter 4,50 Euro je 500-g-Glas!*



Abb.3 Ganz einfach lässt sich die Wabe wenden, wenn man sie zuerst hochkant stellt, umdreht und dann wieder in die Waagerechte bringt. Das spart Muskelkraft und schont die Sehnen. Rückwärts geht's genauso.