Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 2

Artikel: Honig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551543

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

kann auch eine regenerierende Crème – mit Wollfett und Johannisöl – aufgetragen und innerlich das Vitamin E eingenommen werden, zum Beispiel Weizenkeimöl.
Die Auswahl einer Salbe ist von grosser Bedeutung, denn nicht alle Menschen reagieren gleich. Kürzlich schrieb uns eine verzweifelte Frau, dass sie unter starkem Bartwuchs zu leiden habe, seit sie eine vom Arzt verschriebene Hormonsalbe anwandte. Stoffe, die über die Haut in den Körper gelangen, können genau so starke Reaktionen auslösen wie Mittel, die innerlich zu nehmen sind.
Eine Frau muss die Wechseljahre also nicht erdulden oder gar erleiden, sondern als einen natürlichen Lebensprozess betrachten. Dort, wo sich Schattenseiten zeigen, muss auch Licht sein, denn nur Licht kann einen Schatten werfen. Jede Frau sollte deshalb auch in den Wechseljahren die Lichtblicke des Lebens erkennen. W.G.

Honig

Honig ist eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel. Rund um die Erde sind emsige Bienen damit beschäftigt, von Blüte zu Blüte zu fliegen, um sich Rohstoffe für die Honigbereitung zu verschaffen. Um einen ähnlichen Süssstoff herzustellen, wäre eine grosse und komplizierte Maschinerie notwendig. Und auch dann würde es noch nicht gelingen, ein ebenbürtiges Produkt zu schaffen, wie die Biene es in ihrer kleinen Drüse zustande bringt. Wenn die Bienen nicht gestört werden, bereiten sie überall einen guten Honig, der je nach den Rohstoffen der Gegend jedoch geschmackliche Verschiedenheiten aufweist.

Qualitätseinbusse

Wenn aber die Bienen geschädigt werden – durch schlechte Luft, Industrieabgase, durch versprühte Gifte von Insektiziden oder Funghiziden – verringert sich verständlicherweise auch die Qualität des Honigs. Bienen, die in trockenen Halbwüsten-Gebieten, also fern von Industrieabgasen, leben und die auch nicht mit Zucker gefüttert werden, haben noch die Möglichkeit, ihre von der Natur gegebene Kunst in der Honigproduktion voll zur Geltung zu bringen. Darum ist Hochland- und Berghonig, aber auch der Steppenhonig als Delikatesse geschätzt und beliebt, komme er nun aus Spanien oder einem südamerikanischen Lande wie zum Beispiel Guatemala.

Honig aus Spanien

Bei Gesinnungsfreunden in Spanien, in Torronteras, einem kleinen Weiler in der kastilischen Hochebene, in etwas über 1000 Metern Höhe, haben wir einen wirklich natürlichen, fein aromatischen Honig kennengelernt. Die Alcarria an der Grenze der beiden Provinzen Guadalajara und Cuenca ist eine steppenartige Landschaft, hoch gelegen und mit wenig Kulturland. Durch ihren kalkhaltigen Boden ist die Flora reich an aromatischen sowie Medizinalpflanzen (Rosmarin, Thymian, Lavendel, Ysop, Eisenkraut, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Origano, Bohnenkraut, Wermut, Bärentraub, Majoran, Melisse, Arnica, Salbei usw.).
Schon in Schriften aus der Römerzeit wurde der Honig aus dieser Gegend gepriesen. Es ist der aromatische, volle und doch sanfte Geschmack, den die Pflanzen dieser armen, aber kunstdünger- und spritzungsfreien Region hervorbringen.
Arm, da der Boden karg und das Klima extrem und rauh ist (späte Fröste, heisse Sommermonate).
Honig aus der Alcarria ist im ganzen Land ein Gütesiegel, aber auch eine Seltenheit, da die Produktion durch das Klima oft sehr gering ausfällt.
Miel de Torronteras bietet drei verschiedene Geschmacksrichtungen an: den Frühjahrs-, Herbst- und Ganzjahresschnitt.
Im Frühling, wenn der «Flor de Primavera» – wie der Frühjahrshonig heisst – entsteht,

fliegen die Bienen in sehr rosmarinreiche und zum Teil tiefere Gegenden der Alcarria. Die zweite Ernte, die im Oktober erfolgt, enthält neben verschiedenen blühenden Sträuchern vor allem viel Lavendel. Dieser Honig wird dann als «Flor de Otoño» bezeichnet.

Es hat aber auch noch Bienenstände in Torronteras, die das ganze Jahr über bleiben. Sie werden nur einmal, im Oktober, geerntet. Dieser Honig nennt sich «Mil Flores» und ist ein bisschen dunkler als die beiden anderen Sorten. Die verschiedenen Erntezeiten geben in der Kristallisation, im Geschmack und der Tönung natürliche Unterschiede.

Bei «Flor de Primavera» stellen wir – durch den grossen Rosmarin- oder Bärentraubenanteil – eine helle und sehr milde Art fest.

«Flor de Otoño» trägt eine dunklere, etwas stärkere Färbung, von Thymian und Lavendel beeinflusst.

«Mil Flores» versteht sich von selbst, trägt die Trachten aller Blüten des Jahres, wobei – wie bei den anderen zwei Sorten – all die Baum-, Strauch- und Heckenblüten hinzukommen.

Die dominanten Blüten der Alcarria sind jedoch Rosmarin, Thymian und Lavendel. Obschon sie verschieden sind im Geschmack, sind alle drei Sorten ein Genuss für jeden Honigkenner!

Der spanische Honig wird kalt geschleudert und auch nachträglich nicht erhitzt. Er bekommt, da es sich um reinen Blütenhonig handelt, eine uniforme Kristallisation und wird von uns auch nur in dieser Form angeboten. Wer den Honig gerne flüssig haben möchte, muss den Deckel vom Glas nehmen und dieses in warmes Wasser stellen. Es soll nicht mehr als 35, höchstens 40 Grad Celsius haben, damit der Honig in keiner Form von seinem Geschmacks-, Nähr- und Heilwert einbüsst.

Das extreme Klima erlaubt keine künstliche Zufütterung, und so wird den Bienenvölkern immer genügend Honig zurückgelassen, um sie über die blütenlose Zeit zu bringen.

Dies ist ein Grund, warum ein ganz reiner Honig garantiert werden kann.

Am Schluss des letzten Briefes unserer Freunde aus Spanien ist folgender Satz angeführt:

«Miel de Torronteras ist hausgemacht, wie ein gutes Brot, ein guter Käse, ein guter Wein und alles, was natürlich und mit Liebe erzeugt wird!»

Guatemala-Honig

Viele meiner Freunde werden sich fragen, wie naturrein unser Guatemala-Honig ist. Als ich vor Jahren längere Zeit in Guatemala weilte, baute ich dort zusammen mit einem kanadischen Freund die ganze Honigproduktion auf. Wir kauften oder sammelten zuerst von den Indianern den wilden Honig. Es gab im Urwaldgebiet sehr viele kleine, sehr aktive, lebendige und gesunde wilde Bienen. Diese produzierten in hohlen Baumstämmen und an allen möglichen geschützten Orten in diesem Pflanzendschungel Honig. So hatten die Indianer einen ganz netten Verdienst, auf diese Weise konnten sie sich etwas Bargeld für ihre Familien beschaffen. Später begannen wir diesen Bienen Kästen hinzustellen, mit unseren Waben, wie dies Bienenzüchter normalerweise handhaben. Die Bienen akzeptierten das ohne weiteres und die Kästen wurden auch im Urwaldgebiet aufgestellt. Darauf beschafften wir uns eine schöne, rostfreie Stahlzentrifuge, um den Honig zu schleudern. Gelagert wurde er in grossen Fässern, die innen mit Wachs ausgestrichen waren. Der Urwaldhonig ist in diesen heissen Gebieten sowieso viel dünner. Wir liessen ihn dann schwerkraftklären, indem ein gewisser Satz von unklarem Honig sich unten sammelte. Der klare Honig wurde abgeschöpft, in Fässer gefüllt, die mit Bienenwachs ausgestrichen waren. Den Satz, also den Rest, verfütterten wir den Bienen wieder. Auf diese Art und Weise konnten wir einen ganz naturreinen, nicht erhitzten Honig gewinnen, wie er heute noch von meinen Freunden in Guatemala gewonnen und in grösseren Mengen in Fässern in die Schweiz geliefert wird.

Jeder Honig hat, je nach der Provenienz, nach der Flora, wo er gewonnen wird, verschiedene Geschmacksnuancen.

Wichtig ist immer, dass er ganz naturrein ist, und somit auch die von der Natur gegebenen Nähr- und Heilwerte enthält. Wenn irgendwo wertverminderter, man kann sagen schlechter Honig im Handel ist, dann sind nicht die Bienen schuld, sondern nur die Behandlung durch den damit umgehenden Menschen, der durch Erhitzung und andere qualitätsvermindernde Manipulationen Schaden anrichtet. Darum ist es sehr wesentlich – ob es sich um europäischen oder fremdländischen Honig handelt – dass man eine naturreine, nicht manipulierte Qualität erhält.

Wer noch mehr über Honig erfahren will (sei es Honig aus Spanien oder einem anderen Land wie Guatemala), der soll im «Kleinen Doktor» auf den Seiten 560 und 561 den Artikel «Die spezielle Heilwirkung des Honigs» lesen.

Kalte Füsse und die Niere

Wenn ich die kalten Füsse mit der Niere in Zusammenhang bringe, dann geschieht dies aufgrund von jahrelangen Beobachtungen und Erfahrungen. Oft, wenn ich Patienten zu beraten hatte, die mit der Niere Schwierigkeiten bekamen und teilweise mit schwierigen Nierenleiden zu kämpfen hatten, habe ich mich meistens vergewissert, ob sie nicht auch unter kalten Füssen litten. Dies wurde in den meisten Fällen bejaht.

Eine wirksame Abhilfe

Ich möchte nun all meinen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» einen wohlüberdachten, auf langjähriger Erfahrung beruhenden Rat geben: Gerade in der Winterzeit, bei nasskaltem Wetter, kann es vorkommen, dass man am Abend, obschon man sich vielleicht einige Zeit in der warmen Wohnung aufhält, unter kalten Füssen leidet. Was soll man da tun? Das beste ist, wenn man ein warmes Kräuterfussbad richtet, entweder mit Thymian- oder Heublumenabsud. Es kann auch Absud von Kamille oder Melisse sein. Letzterer wirkt sehr beruhigend auf das Nervensystem. Wenn man keine Gelegenheit für ein Fussbad hat, dann sollte man wenigstens, besonders wenn man älter ist, eine Bettflasche nehmen, diese mit einem Handtuch umwickeln und im Bett an die Füsse legen, bis diese langsam wieder warm werden und die normale Zirkulation hergestellt ist.

Die Folgen kalter Füsse

Ich habe an mir selber beobachtet, dass, wenn ich einmal zu bequem war, die Füsse zu wärmen, die Urinausscheidung am nächsten Morgen viel spärlicher ausfiel, als es normalerweise der Fall gewesen wäre. Durch kalte Füsse kann also in den Nieren eine gewisse Stauung eintreten. Besonders bei älteren Leuten treten oft gewisse Kreislaufstörungen auf. Betroffen sind besonders die äusseren Extremitäten, also vorwiegend die Beine und Füsse. Heutzutage ist eine Anregung des Gesamtkreislaufes notwendig. In der jetzigen Zeit ist man gewöhnt, mehr im Auto zu sitzen anstatt zu gehen. Es ist nicht mehr üblich, täglich einen Fussmarsch von mindestens einer Stunde zu machen, um durch natürliche Bewegung die Atmung und den Kreislauf anzuregen. Deshalb sind Kreislaufstörungen ziemlich häufig.

Viele Leiden durch modisches Schuhwerk

Nicht selten sind kalte Füsse die Folge ungeeigneter Schuhe. Man sollte die Schuhe zum Wohle der Füsse den gesundheitlichen Erfordernissen gemäss und nicht nach der Mode aussuchen. Besonders Frauen sind dieser Gefahr ausgesetzt. Um elegant zu wirken, müssen Füsse und Kreislauf leiden. Spitze Schuhe mit hohen Absätzen bewirken nicht nur Stauungen in den Füssen, sondern stören die ganze Statik der Wirbelsäule. Typische Rückenschmerzen, an denen ein Grossteil der Frauen leidet, hängen damit zusammen, dass das Schuhwerk nicht den gesundheitlichen Notwendigkeiten, sondern der Mode angepasst wird. Es ist immer ein freudiges Erlebnis, wenn man in den Wanderferien, die glücklicherweise immer beliebter werden, noch Leute trifft,