

**Zeitschrift:** Schweizerische Gehörlosen-Zeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe  
**Band:** 67 (1973)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Iss Honig, mein Sohn, denn er ist gesund!

#### 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:** 12.01.2026

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

# Iss Honig, mein Sohn, denn er ist gesund!

Zu den schönsten Erinnerungen aus meinen Jugendjahren gehören die Samstagabende in der Winterszeit. Da bekamen wir Kinder nach dem wöchentlichen Vollbad immer einen Löffel voll Bienenhonig. Das schmeckte uns so gut. Unsere Mutter sagte dazu oft: «Honig ist gut gegen Katarrh, Halsweh und Husten.» Damals rannte man nicht sofort in die Apotheke, wenn im Winter Erkältungskrankheiten drohten. Man kaufte lieber Bienenhonig, weil er ein natürliches, gutes Schutz- und Heilmittel ist. Auf einem Bienenhäuschen im Appenzellerland las ich einmal den Spruch: «Iss Honig, mein Sohn, denn er ist gesund.» Das stimmt heute noch. Darum kaufen auch jetzt noch viele Leute in der Winterszeit Honig als Schutz- und Heilmittel. Das Rezept für eine Honigkur ist einfach: Ein Löffel Honig in eine Tasse warme — nicht überhitzte — Milch.

Bienenhonig ist ein reines Naturprodukt. Die Bienen finden den Honig aber nicht fix-fertig auf dem Grunde der Blüten. Dort finden sie nur einen süßen Saft, den man Nektar nennt. Die Umwandlung des Nektars in reinen Honig geschieht im Bienenkörper durch Vermischung mit Verdauungssäften und Gärstoffen. Es dauert etwa zwei bis drei Wochen, bis diese Säfte im Bienenstock zu Honig reifen. Die Bienen lagern den Honig in ihre Waben. Sie verschliessen diese Becherchen fein säuberlich mit Wachsdeckeln.

Ein mittelgrosses Bienenvolk zählt etwa 40 000 Bienen. Aber nur ein Viertel des Volkes kann sich mit der Erzeugung von Honig beschäftigen. Die übrigen Tiere haben in dieser Zeit dringende «Hausgeschäfte» zu besorgen.

Eine Arbeitsbiene führt im Tage durchschnittlich zehn Flüge aus. Sie besucht 50 und mehr Blüten. In einer Blüte findet die Arbeitsbiene ein Tausendstel- bis ein Zehntausendstelgramm Nektar. In der Honigblase eines Bienenkörpers haben etwa 50 Milligramm Nektar Platz.

An einem besonders günstigen Tag können die Arbeitsbienen eines starken Bienenvolkes bis zu fünf Kilo Nektar sammeln und nach Hause tragen. Daraus reifen nach einiger Zeit etwa drei Kilo Honig. Pro Jahr ergibt dies etwa 50 bis 60 Kilo. Den grössten Teil des Honigvorrates in den Waben braucht das Bienenvolk aber selber zum Weiterleben. Der Imker (Bienenzüchter) darf jährlich nur durchschnittlich sieben Kilo wegnehmen. Im Frühling erntet man bei uns den goldgelben Blütenhonig. Gegen das Sommerende kann man den Waben den dunklen Waldhonig entnehmen.

## Grosse Preisunterschiede beim Bienenhonig

Heute bezahlt man für ein Kilo echten Schweizer Bienenhonig zwischen zehn und zwölf Franken. Ausländischer Bienenhonig kostet per Kilo etwa Fr. 4.50. Warum gibt es so grosse Preisunterschiede? Ein Imker beantwortet diese Frage so:

In der Schweiz kann man nicht hauptberuflich Bienenzüchter werden, denn dies würde nicht rentieren (= zu wenig Reingewinn geben). Es gibt bei uns nur vereinzelte Grossbetriebe.

Nicht jedes Jahr ist ein gutes Honigjahr. Manchmal gibt es zwei oder drei Jahre lang kein Tröpfchen Honig. Dann muss der Imker seine Bienenvölker mit Zuckerwasser füttern, damit sie nicht verhungern. Der Imker hat also durchschnittlich hohe Selbstkosten durch grossen Zuckerverbrauch und durchschnittlich nur kleine Ernten. Er muss darum seinen echten Schweizer Bienenhonig zu einem guten Preis verkaufen können, denn sonst hätte er mehr Verluste als Gewinne.

Der ausländische Bienenhonig stammt grösstenteils aus Süd- und Mittelamerika. Dort gibt es vor allem wegen der Plantagen viel grössere und regelmässigere Ernten als bei uns. Darum kostet der Auslandhonig weniger. \*\*