

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 1 (1929-1930)

**Heft:** 9

**Artikel:** Was ist Honig?

**Autor:** Buser, F.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968578>

#### **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:** 08.02.2026

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

Sonne schützte des Wanderers Füsse nur mit einfacher Sohle und Riehmen und es war ihm frei und wohl dabei; denn Barfussgänger ist der Mensch, das lässt sich nicht leugnen, und kann er daher durch ebenen Gang auch keinen Plattfuss züchten! Im Gegen teil hat er seine Ursache in einer naturwidrigen Fussbekleidung, sowie in der durch unrichtige Lebensweise hervorgerufenen Konstitution. —

Es ist also nur vernunftsgemäss, dem Fuss seine Form zu lassen und ihm naturgemäss Kleidung zu gönnen, so wird er auch ohne Schmerz und Pein der freudigste Diener des Menschen sein und ihn mit Leichtigkeit über Schwierigkeiten verschiedenster Art hinwegtragen!

Jedem ist heute Gelegenheit geboten, zur vernünftigen Fussbekleidung zurückzukehren, denn es gibt bereits eine schöne Auswahl von Reformschuhen, die dem anatomischen Bau des Fusses genau Rechnung tragen.

Vor allem sei für schweizerische Bedürfnisse auf den angenehmen Protosschuh hingewiesen, der sowohl als Stiefel, als Halbschuh, als Spangenschuh in beliebiger Auswahl zu erhalten ist. Grösste Bequemlichkeit und Formschönheit vereinen sich in ihm und machen ihn bei jedem beliebt, der ihn kennt. Auf alle Fälle wird der, der einmal den Mut gefunden hat zur vernunftgemässen Fussbekleidung zurückzukehren, nicht so leicht wieder ein Opfer der herrschenden Mode werden. Gut wäre es allerdings für die Allgemeinheit, es würde sich diese selbst zum gesunden Schuh bekehren, denn nicht jeder steht gerne mit dem modischen Geschmack in Widerspruch, und mag dieser auch noch so viel Verwirrung aufbieten. Es ist eine Schwäche des Menschen, die er los werden sollte, und er würde sich mit Leichtigkeit mit den Schönheitsregeln alter Tage versöhnen können und nicht mehr zurückzukehren wünschen zu Stunden verbissener Schmerzen, hässlicher Verkrüppelung und jämmerlicher Geschmacksverwirrung, wie der spitze Schuh mit hohem Absatz sie alle so reichlich herbeigeführt hat! —

---

## WAS IST HONIG?

Honig ist der süsse Stoff, den die Bienen im Bienenstock erzeugen, indem sie Nektarsäfte oder andere an Pflanzen vorfindende Säfte aufnehmen, in ihrem Körper verändern und in den Waben aufspeichern und reifen lassen.

Jedes andere Produkt, sei es unter Mithilfe der Bienen, indem Zuckerwasser oder andere Süsstoffe in grösserer Menge verfüttert werden, um nach der Gewinnung als Honig zu verkaufen, oder das im Kochtopfe des Lebensmittelfälschers entstandene Geschmier, ist kein Honig, sondern ein Betrug und Nahrungsmittelfälschung.

Nur was die Bienen draussen in der Natur von Blüten und Pflanzenteilen einsammeln und nach entsprechender Verarbeitung im Stocke ablagern, kann die Bezeichnung Honig beanspruchen. Das Wort Honig ist eigentlich nicht ganz richtig, denn es gibt in der Tat nicht nur einen Honig, sondern Honige. Wir sprechen z. B. von In- und Auslandhonigen, welche je nach der Pflanzenart der Honig-erzeugenden Länder in auffälliger Weise verschieden sein können. Auch ist die Höhenlage, in der Honige erzeugt werden, verschieden, sodass die Bezeichnung Alpenhonig und Tieflandhonig zu Recht besteht.

Der Blütenhonig stammt aus den Nektarien der Pflanzen. Die Nektarien sind bei den meisten Blüten innerhalb des Blütenkelches. Durch diese wunderbare Einrichtung werden die Bienen und andere Insekten auf die Blüte gelockt. Unbewusst besorgt das Nektar sammelnde Insekt der Blüte einen Liebesdienst, indem der Blütenstaub, der männliche Same der Blüte, bei dieser Arbeit auf den Stempel, die weibliche Eizelle, übertragen wird, wodurch der Fruchtkörper in den Stand gesetzt wird, eine Frucht zu bilden. Ohne Mithilfe der Bienen würden die Obstbäume keine oder nur minderwertige Früchte ansetzen. Dieser süsse Saft der Nektarien enthält in der Hauptsache Invert, Traubenzucker und Rohrzucker, sowie verschiedene Säuren, wie Phosphorsäure, Schwefelsäure, unter anderem auch Chlor, Kali etc. Die Zuckerbildung in der Pflanze vollzieht sich unter der Einwirkung der Sonnenstrahlen. Viel Sonnenlicht hemmt zwar das Wachstum der Pflanzen, fördert aber das Blühen und den in den Blüten sich abspielenden Stoffwechsel. Aus diesem Grunde sind die Alpenpflanzen von kleinerem Wuchs, aber umso farbenprächtiger in den Blüten und honigreicher, als die Pflanzen in den Niederungen.

Ausser den Blütenhonigen, welche je nach der Honig erzeugenden Gegend als Rapshonig, Kirschblütenhonig, Akazienhonig, Kleehonig, Lindenblütenhonig, Alpenrosenhonig, Orangenblütenhonig, welch letzterer in der Hauptsache in Spanien und Italien erzeugt wird, nebst vielen anderen Blütenhonigen, unterscheiden wir die sogenannten Blatthonige, welche als Fichten-, Tannen- oder Lärchenhonige im Handel sind. Diese letzteren Honige stammen nicht von den Nektarien der Blüten, sondern, wie der Name Blatthonig schon sagt, von den Blättern und Nadeln verschiedener Baumarten. Verschiedene Laubbäume, wie Ahorn, Ulmen, Eichen und Linden, werden von Blattläusen besonders stark heimgesucht. Aber auch die Nadelbäume werden von gewissen Schädlingen befallen. Diese verschiedenen Baumschädlinge sind die Ursachen des Honigtaues, sei es, dass sie die Pflanzenteile durch Anstich verletzen, wodurch ein zuckerhaltiger Saft ausfliesst, wie z. B. bei dem Zuckerahorn, oder dass sie den zuckerhaltigen Saft in ihrem Körper erzeugen und ausscheiden und damit die Blätter der Bäume bespritzen. Bei den Fichten ist

es eine Schildlausart, welche an heissen Tagen mit dem süßen Saft prall gefüllt ist. Diese Säfte werden von den Bienen eingesammelt und verarbeitet. Blatt- oder Tannenhonige stehen den Blütenhonigen, wenn man von dem Dextringehalt der Blatthonige absieht, keineswegs nach.

Die Analyse einer Honigtauprobe von Ahornblättern sei aufgeführt:

Trockensubstanz	75,12 %
Wasser	24,88 %
Zucker in 100 gr dir.	16,70 %
Zucker in 100 gr inv.	21,50 %
Textrine nach Vergärung	39,40 %
Asche	3,02 %
Kalk	19,50 %
Schwefelsäure	16,20 %
Stickstoffsubstanz	3,17 %

In der Regel sind die meisten Honige weder reine Blüten- oder Blatthonige, sondern gemischte Honige, denn in Wald- und Wiesengegenden werden beide Süßstoffarten zur gleichen Zeit eingesammelt.

Je nach Art der Gewinnung unterscheidet man z. B. Scheiben- oder Wabenhonig, Honig, der sich noch in den von den Bienen gebauten, unbebrüteten Waben befindet. Schleuderhonig, der in der Schweiz als schweizerischer Bienenhonig ausschliesslich in den Handel kommt, wird mittelst Schleudermaschinen aus unbebrüteten Waben gewonnen. Tropf-, Press- und Stampfphonige dürften heute wohl nur noch aus veralteten Bienenbetrieben oder aus der Heide herstammen. Die Scheiben- und Schleuderhonige aus modernen Bienenzuchtbetrieben stehen heute betreffs Hygiene und Vollwertigkeit unbedingt an erster Stelle.

Je nach der Gegend, aus welcher der Honig stammt, wird auch die chemische Analyse verschieden ausfallen, doch dürfte in den meisten Fällen folgendes Bild der Zusammensetzung herauskommen:

Wasser, mittel	20 %
Invertzucker	70—80 %
Rohrzucker bis	5 %
zuckerfreie Trockensubstanz	5 % und mehr
davon organische Säure	0,1 bis 0,2 %
Stickstoffverbindungen	0,3 % und mehr
Asche	0,1 bis 0,35 %

Alle diese chemisch-physikalisch nachweisbaren organischen und anorganischen Bestandteile könnten wir im chemischen Laboratorium nachmachen. Der Honig ist aber nicht nur ein chemisches Stoffgemisch, sondern ein Erzeugnis der Bienen, welch

letztere dem Honig gewissermassen den Lebensodem einhauchen und erst den Honig zu dem machen, was er ist: zu einem viel erprobten Heil- und Nahrungsmittel.

Sein Nährwert macht ihn zu einem hervorragenden Betriebsmittel für Wärmeerzeugung und Arbeitsleistung. Als Heilmittel ist er bei Tuberkulose, Nierenkrankheiten, Stuhlverstopfungen, Entzündungen der Luftwege, bei geschwächten Herzmuskeln etc. von unschätzbarem Wert. Reiner, echter Bienenhonig, nicht aber Ersatzprodukte, sollten in keinem Haushalt fehlen!

*F. Buser, Arosa.*

---

### NOCH EINMAL ETWAS VON GELBEN RÜBEN UND KAROTTEN.

(Eingesandt.)

Was im Oktoberheft vom «Neuen Leben» über «Möhren (gelbe Rüben) und Karotten» stand, wird vielen seiner Leser von Interesse gewesen sein. Ich freue mich, dass «die gute alte Mohrrübe», wie man bei uns daheim (in Mitteldeutschland) sagt, endlich in die Reihe der Gemüse gestellt wird, die zu unserer naturgemässen Ernährung und Heilung unentbehrlich geworden sind. Denn ihr Genuss bringt uns noch weit mehr Vorteile, als manchem der Menschen bekannt sein dürfte. Hier einige von vielen:

Wir sind irgendwann einmal in miserabler Laune. Das soll vorkommen, und dann pflegen wir zu sagen, dass dagegen kein Kraut wachse. Das stimmt aber nicht. Denn schon mit einem Teller gelber Rüben kann der gereizten Stimmung entgegengewirkt werden. Dass Mohrrüben oder Karotten, dank ihrem Eisengehalt, für Kinder eine überaus gesunde Nahrung darstellen, weiss jede Mutter. Dass deren Genuss aber auch auf Stimmungsstörungen Erwachsener seine Wirkung nicht verfehlt, wissen wohl wenige. Sonst müsste doch überall alles in der rosigsten Stimmung sein! Doch Scherz beiseite. Die schlechte Stimmung, von der wir manchmal heimgesucht werden, ist nichts anderes, als eine skorbutähnliche Erscheinung, die von der vitaminarmen Ernährung herkommen soll, und mit allgemeiner Schwäche, Kopfschmerzen, manchmal auch Erkrankung der Haut verbunden ist. Dagegen gibt es eigentlich kein besseres Mittel, als die Mohrrübe, die in ihrem schnellen Wachstum die frühe Sonne voll aufnimmt und daher reichlich das Vitam C enthält, und das ist doch bekanntlich der sichere Bekämpfer aller Krankheitserscheinungen skorbutartigen Ursprungs, also der schlechten Laune.

Nach alter Bauernweisheit sollen gelbe Rüben, roh oder gekocht, auch die Stimme verbessern. Was das bei unserer sang- und klanglosen Zeit bedeutet, kann jeder ermessen, der mit Schmerzen