

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 12

**Artikel:** In den Salzgärten von Salinas  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552981>

#### 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:** 09.01.2026

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

kauft werden. Auch die arabische Bevölkerung isst gern und viel Sesamprodukte. Eigenartig ist, daß die Mandeln in einem Lande, in dem sie gedeihen, sehr teuer sind, so daß das Kilo umgerechnet, auf ungefähr 20 Schweizerfranken zu stehen kommt. Jedenfalls ist die Produktionsmöglichkeit noch ganz in den Anfängen, so daß mit fortschreitender Entwicklung auch billigere Preise zu erwarten sind. Das Preisproblem der Mandeln ist zwar auch in Californien nicht befriedigend gelöst, obwohl dieses Land über eine reiche und schöne Ernte verfügt, doch dies nur nebenbei. Was das israelische Reformhaus noch weiter liefert, sind naturreine Oele, Vollkornbrot und Kräutertees. Wenn dort auch kaum 10% der Warenfülle, die wir in unsren Reformhäusern antreffen, vorhanden ist, so ist man als Tourist bereits darüber schon froh. Da Israel erst im wirtschaftlichen Aufbau begriffen ist, kann kaum mehr gefordert werden.

Am wenigsten fortschrittlich ist England auf dem Gebiet von Reformhäusern und vegetarischen Gaststätten. Ich war wenigstens sehr erstaunt über das, was man dort so nennt, denn es entspricht in keiner Form dem, was wir davon erwarten.

#### In Amerika

Auch in Amerika gibt es in allen größeren Städten Reformhäuser, die meist mit reicher Auswahl versehen sind, nur gehört ein Großteil dessen, was sie führen, eher in die Drogerie und in die Apotheke. Was am amerikanischen Reformhaus aber vorbildlich ist, das ist die kleine Bar oder Gaststätte, die damit verbunden ist. Wir können dort jederzeit frisch ausgepreßte Gemüse- und Fruchtsäfte erhalten. In einigen Geschäften kommen die Kunden sogar regelmäßig, um vollwertige Mahlzeiten einzunehmen, die je nach der Art des Reformhauses dargeboten werden. Das ist wiederum für den Touristen, der naturreine Nahrung wünscht, sehr vorteilhaft.

Auch die Wichtigkeit der Sesamprodukte ist vom amerikanischen Reformhaus erfaßt worden, was aber vor allem augenfällig ist, das ist der Handel mit Vitamintabletten. Ganze Regale sind damit gefüllt, aber leider sind es nicht nur solche pflanzlicher Herkunft. Viel Wert wird zur Aufforstung des Blutes auf Alfalfatabletten gelegt. Sie sind ähnlich wie unsere Alfavenatabletten. Alle Gemüse sind in Pulver- und auch Tablettenform erhältlich. Auch Kalktabletten werden viel verkauft. Die gangbarsten Kräuterteesorten werden verkauft und auch Kräutertabletten für Hämorrhoiden, für Niere, Leber und anderes mehr. Alles, was die Organe unterstützt, pflegt, und kräftigt, darf erstaunlicherweise verkauft werden, nur keine Mittel zur Heilung von Krankheiten. Sehr verwunderlich ist auch, daß auch sämtliche Mittel für die Hormontherapie im Reformhaus erhältlich sind. Gelée Royale findet im amerikanischen Reformhaus trotz dem hohen Preis großen Absatz, sogar Seaweed-Tabletten werden mit gutem Erfolg abgesetzt.

Auch Süßigkeiten fehlen nicht, so der bekannte Ahorn-Zucker, der sehr schmackhaft ist, nebst Vollkornbiscuits in allen Arten. Mit den Trockenfrüchten aber herrscht das gleiche Problem wie bei uns in Europa, denn es ist fast unmöglich, völlig naturreine Ware zu erhalten.

Neben dem gewöhnlichen Naturreis, der eigenartig schmal und länglich ist, wird noch der wilde Reis verkauft, dessen Korn noch schlanker und länger ist. In der Farbe ist er dunkler und im Preise sehr hoch, er soll aber außergewöhnlich schmackhaft sein. Außer dem Sonnenblumen- und Olivenöl ist auch das Maisoel sehr beliebt, denn es ist geschmacklos und angenehm im Gebrauch. Wenn man unter den verschiedenen Brotarten eines findet, das einigermaßen hart ist, so daß die Zähne etwas zu beißen bekommen, dann muß man auch bei den Vollkornbrot-Glück haben. Die einzigen harten Brote sind gewisse Pumpernickelarten und vor allem das Knäckebrot. Die übrigen hingegen kann man ohne zu toasten kaum essen. Auch der Rohrzucker befriedigt nicht sonderlich. Er ist entweder zu fein oder dann granuliert. In beiden Fällen

schmeckt er nicht sehr gut und ist auch nicht angenehm im Gebrauch. Ebenso ist es erstaunlich, daß statt Honig Melasse verkauft wird, denn Honig ist doch sehr gut und auch billig.

Der Verkauf von Gesundheitsbüchern wird rege gepflegt, und es steht eine schöne Auswahl zur Verfügung, denn wer sich für gesunde Ernährung und Lebensweise interessiert, läßt sich gerne aufklären und unterrichten.

#### In den Salzgärten von Salinas

##### Nur für die Tiere?

Wenn wir von Carmel, einem der schönsten Plätze an der pazifischen Küste gegen Norden in der Richtung San Francisco steuern, werden wir rechts von der Straße einen großen, weißen Hügel erblicken, der mitten in kleinen Seen wie ein Eisberg gen Himmel ragt. Das ist Salinas. Es lohnt sich bestimmt, anzuhalten, um festzustellen, was eigentlich dieser kleine, weiße Berg zu bedeuten hat. Wenn man seine Neugierde befriedigen möchte, ohne dadurch einen Verweis einheimsen zu müssen, wird es angebracht sein, sich erst im Bureau zu melden und um Erlaubnis zur näheren Besichtigung anzufragen. Ein freundlicher Herr wird uns gerne jede nur gewünschte Auskunft geben, besonders jemandem, der aus der Schweiz kommt, denn dieses Land interessiert die meisten Amerikaner, und sie lieben es, wenn man ihnen einiges davon erzählen kann.

Wenn wir auf unserm kurzen Streifzug näher an den weißen Hügel herankommen, können wir erkennen, daß er aus lauter Kristallen besteht. Wenn wir diese mit unserer Zunge etwas prüfen, dann gibt es für uns keinen Zweifel mehr, daß wir hier inmitten ausgedehnten Salzgärten stehen, in denen Meersalz aus dem Pazifik gewonnen wird. Sechs volle Jahre dauert es, bis das aus dem Meere kommende Wasser in einem Salzgarten so weit verdunstet ist, daß die weißen Kristalle eine Kruste bilden, die abgenommen werden kann, um mit einem Transportband zur Lagerung auf dem weißen Hügel zu landen.

«Meersalz ist gut für die Tiere,» erklärte mir der Vorsteher des Bureaus. Während wir noch zusammen sprachen, kamen denn auch Männer zum Einkauf von Salz an. An ihren breitgekrempten Filzhüten waren sie ohne weiteres als Farmer erkennlich. Sie beluden ihren Lastwagen mit Salzsäcken für ihre Tiere, denn sie hatten die Erfahrung gemacht, daß dieses Meersalz gesundheitlich sehr bekömmlich ist.

##### Auch für den Menschen

«Wird dieses Salz nicht auch für die menschliche Ernährung verwendet, wenn es doch für die Tiere so hervorragend wirkt?» war die nächstliegende Frage, die ich an den Vorsteher richtete. «Niemand interessiert sich dafür mit Ausnahme eines Arztes, der im Osten ein Krebsforschungsinstitut mit einer Heilanstalt besitzt. Es soll für die Krebsdiät gut sein, weil die Minerale, die das Salz enthält, auf die Krankheit heilend einwirken sollen.» Dies war die Antwort, die ich erhielt, und sie befreidigte mich sehr. Daß wenigstens einer der amerikanischen Wissenschaftler meine Beobachtungen und Erfahrungen teilte, war für mich eine angenehme Genugtuung. «Wenigstens er,» konnte ich mir sagen, «weiß von der Wichtigkeit des Meersalzes mit all seinen Spurenlementen zur Gesunderhaltung und Regenerierung der menschlichen Zelle.» So mögen denn auch meine Bemühungen auf diesem Gebiet nicht vergebens sein. Viele erfreuen sich bereits bei uns in der Schweiz, daß Herbamare und Trocomare zum Gebrauch erhältlich sind, da diese beiden Salze auf der Grundlage von Meersalz, verbunden mit einem Zusatz biologisch gezogener Gewürzplanten hergestellt werden. Wenn nun ein amerikanischer Arzt es für gut erachtet, seinen Krebskranken Meersalz als heilsame Würze zukommen zu lassen, wieviel mehr wird dieses Salz auch Gesunden dienlich sein.

Diese Bekanntgabe spornt mich denn auch tatsächlich an, dafür besorgt zu sein, daß wenigstens Herbamare gelegentlich in den amerikanischen Reformhäusern erhältlich ist, so daß es für meine Freunde und Bekannten zum gesundheitlichen Nutzen zur Verfügung steht.

Nach diesem kurzen Besuch in Salins war ich beglückt, eine meiner Erfahrungen nahezu 15 000 Km von meiner Heimat entfernt, bestätigt zu erhalten.

## Honig

### Ein eigenartiges Geschenk

Honig ist eines der kleinen Wundererzeugnisse der Natur, die unsere volle Aufmerksamkeit verdienen. Wie unmöglich wäre es doch für uns, all den vielen Süßstoff aus den Blüten zu sammeln, um ihn zu Honig umzuwandeln. Nicht nur die Zeit würde uns dazu fehlen, noch viele andere Fähigkeiten hätten wir zu kurz, denn bis Honig Honig ist, braucht es eben gerade jene Geschicklichkeit, die der Schöpfer den Bienen zugesetzt hat. Wie liebevoll, daß diese kleinen, geflügelten Diener ihr Leben dafür einsetzen, um uns durch ihr besonderes Können und ihren unermüdlichen Fleiß dieses Geschenk darzubieten! Wäre ihr kleiner Körper dazu nicht wundersam eingerichtet, auch ihnen würde die Kunst der Honigbereitung nicht gelingen. Es ist also gar nicht so selbstverständlich, daß wir uns dieses wertvollen Süßstoffes stetig erfreuen können. Doch selbst zur Winterszeit, wenn die Blumenpracht dahin ist und deshalb die Urheberinnen unsres Honigs der Ruhe pflegen dürfen, steht dieser infolge seiner wunderbaren Haltbarkeit stets in unverminderter Güte zu unsrer Verfügung. Wenn die ganze Pflanzenwelt unter einer weißen Schneedecke liegt, erquickt und stärkt uns doch immer noch der Süßstoff, den sie zur Blütezeit dem kleinen Bienenvolk bereitgestellt hatte.

Bedenkt man dies alles, dann kann selbst jener, der auch nur ein bescheidenes Wissen über den Fleiß und die Arbeit der Bienen besitzt, sicherlich begreifen, daß der Honig mehr als nur ein gewöhnlicher Süßstoff ist. Er enthält 40 Prozent Dextrose und 35 Prozent Levulose. Dextrose ist Süßstoff, den die Bienen so umgearbeitet haben, daß er unmittelbar ins Blut übergehen und daher als rasch spürbarer Kraftspender wirken kann. Kein anderes Kohlhydrat besitzt diesen Vorzug. Levulose dagegen ist ein noch nicht umgearbeiteter Süßstoff, der daher nur langsam assimiliert wird und eben deshalb den Vorrang einer gewissen Art Kraftreserve besitzt, die dem Körper langsam aber sicher zugute kommt.

Honig enthält auch ganz wichtige Spurenelemente, wie beispielsweise Kupfer, Mangan und sogar ein leicht assimilierbares Eisen. Auch vielerlei Vitamine sind im Honig enthalten, zwar nicht in sehr großen Mengen, dafür aber in einem für den Körper zweckdienlichen Verhältnis.

### Der wertvollste Süßstoff

Wenn man all die Vorteile des Honigs in Betracht zieht, dann kann man begreifen, daß er als der wertvollste Süßstoff angesprochen werden kann. Auch die Bibel empfiehlt ihn wärmstens zur Speise, weil er gut ist. Man sollte an Stelle von allen andern Zuckerarten viel mehr Honig genießen. Zum Süßen von Tee und anderen Getränken sollte vor allem statt weißem Zucker Honig verwendet werden. Auch alle Arten von Müesli und viele andere Nahrungszusammenstellungen können mit Honig gesüßt werden.

Der einzige Süßstoff, der dem Honig nahe kommt, ist der echte, natürliche Traubenzucker, der aber nicht mit dem weißen, gepulverten verwechselt werden darf, denn dieser wird nur aus Maisstärke hergestellt und hat daher außer der chemischen Formel keine Bewandtnis oder Verwandtschaft mit dem echten Traubenzucker aus den verschiedenen Arten von Weintrauben.

Neben diesem natürlichen Traubenzucker ist der Honig auch für Kleinkinder der weitaus beste Süßstoff.

Wir benötigen viel weniger als von Zucker, um genügend zu süßen und haben gleichwohl einen besseren Nährwert. Man sollte die Kleinkindernahrung überhaupt nicht übermäßig süßen, da dies keineswegs nötig ist und womöglich nur den Gaumen verwöhnt.

### Die Heilkraft des Honigs

Honig hat sogar eine bakterientötende Wirkung, weshalb es gut ist, ihn auf eine Brandwunde zu streichen, da sie dadurch rascher heilen wird. Dies kann man auch bei Schürfwunden beobachten, wenn man sie mit flüssigem Honig bestreicht. In Amerika haben einige Bakteriologen mit ihren Laborkulturen sogar Versuche vorgenommen, indem sie Honig gegen die gefährlichsten Krankheitserreger einsetzen. Dysenterieerreger wurden dadurch in 10 Stunden getötet, Typhuserreger brauchten 24 Stunden, und die Keime, die die chronische Broncho-Pneumonie erzeugen, wurden in 4 Tagen getötet. Diese Angaben wurden in einem Bulletin in Washington veröffentlicht und ein Bakteriologe aus Ottawa in Kanada erzielte die gleichen Resultate.

Menschen mit schlechter Verdauung, vor allem mit mangelhafter Bauchspeicheldrüsentätigkeit finden im Honig ein praktisches Kohlehydrat, das eigentlich, streng genommen im Bienenkörper bereits vorverdaut worden ist.

Wenn Nierenkranke nach Einnahme von weißem Zucker Schmerzen bekommen, sollten sie auf Honig übergehen, da ihnen dieser keine Störungen verursachen wird.

Auch die Darmtätigkeit wird durch Honig günstig beeinflußt und die Nerven ziehen ebenfalls aus regelmäßigen Honiggenuss Nutzen. Bekanntlich ist er auch ein gelindes Schlafmittelchen, wenn man ihn mit Orangenblütentee und Schlafwohltropfen zusammen einnimmt.

Kindern, die Bettläsionen sind, sollte man einige Wochen hindurch keinen anderen Süßstoff als nur Honig geben. Nach 4 Uhr abends sollten sie überhaupt kein Getränk mehr erhalten. In ganz hartnäckigen Fällen kann man noch mit Urticalcin und den pflanzlichen Blasen- oder Bettläsionen nachhelfen.

Noch zu erwähnen ist, daß Honig trotz seiner guten Wirkung gleichwohl nicht im Übermaß genossen werden darf, da es sich bei Honig um eine sehr konzentrierte Nahrung handelt.

### Verschiedene Honigarten

Oft schon fragte man mich, ob ausländischer Honig dem Schweizerhonig ebenbürtig sei? Bei Honig spielt die Gegend und die dementsprechenden Blüten, die den Bienen zur Verfügung stehen, eine große Rolle, denn Gehalt und Geschmack hängt von der Art der Pollen und des Nektars, also von der Verschiedenheit der Blüten ab. Als 2. Faktor ist auch die Behandlung des Honigs von großer Bedeutung, und da wird im Ausland oft viel gesündigt. Wird ein ausländischer Honig hingegen richtig gewonnen, also korrekt gescheudert, dann kann auch dieser genau so heilwirksam und geschmacklich ebensogut sein wie ein Schweizerhonig. Auch in der Schweiz kommt es darauf an, aus welcher Gegend wir den Honig beziehen, ob aus dem Jura, dem Thurgau, dem Engadin, oder ob wir gar den Kastanienhonig aus dem Tessin wählen. Im Wert und Geschmack sind sich diese Honigarten verschiedener als im Preis.

Sehr gute Honigarten mit feinem Geschmack habe ich auch in Mexiko und zwar im Hochland der Sierra Madre, in über 2000 Meter Höhe und in Yucatan, sowie in Guatemala kennen gelernt. In dieser teils noch sehr wilden Gegend wird weder gespritzt, noch sonst etwas mit der Natur gekünstelt, und da den Bienen eine wunderbare Flora zur Verfügung steht, wird auch der Honig, wenn sorgfältig behandelt, von erstklassiger Qualität. In diesen Gegenden müssen die Bienen auch nicht mit Zucker gefüttert werden, wie es bei unsren klimatischen Verhältnissen oft die Not erfordert, und auch dies ist ein Vorrang, der ebenfalls nicht zu unterschätzen ist.