

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

Artikel: Honig
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552982>

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: 26.12.2025

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

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 umzuarbeiten. 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 zugedacht 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 Kohlehydrat besitzt diesen Vorzug. Levulose dagegen ist ein noch nicht umgearbeiteter Süßstoff, der daher nur langsam assimiliert wird und eben deshalb den Vorzug 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 Vorzüge 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 Miesli 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 Bewandnis 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 Nahrungseffekt. 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 einsetzten. 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 regelmäßigem Honiggenuß Nutzen. Bekanntlich ist er auch ein gelindes Schlafmittelchen, wenn man ihn mit Orangblütentee und Schlafwassertropfen zusammen einnimmt.

Kindern, die Bettnässer sind, sollte man einige Wochen hindurch keinen andern 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 Bettnässertropfen nachhelfen.

Noch zu erwähnen ist, daß Honig trotz seiner guten Wirkung gleichwohl nicht im Uebermaß 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 geschleudert, dann kann auch dieser genau so heilwirkend 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 Jucatan, 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 unsern klimatischen Verhältnissen oft die Not erfordert, und auch dies ist ein Vorzug, der ebenfalls nicht zu unterschätzen ist.