

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Heilwirkende Hilfeleistungen des Honigs  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969188>

### **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:** 10.02.2026

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



## Heilwirkende Hilfeleistungen des Honigs

Dass schon in biblischen Zeiten der Honig als heilwirkende Nahrung bekannt war, geht aus den Empfehlungen alter Schriften hervor. Er stellt tatsächlich das beste Kohlehydrat dar, das der Körper sehr leicht aufnehmen kann. Eine weitere, alte Erfahrungstatsache weist darauf hin, dass der Bienenhonig die Wirkung aller Naturmittel, die die Atmungsorgane beeinflussen sollen, erhöht. Wer sich dieses Vorteils bedienen möchte, muss ganz einfach nur die vorgeschriebene Tropfenzahl des einzunehmenden Naturmittels entweder in ein Teelöffelchen voll Bienenhonig oder in warmes Wasser, das man zuvor mit Honig gesüsst hat, bringen. Nimmt man dieses Honigwasser zusammen mit den Mitteln schluckweise ein, dann ist dies ein zusätzlicher Vorteil. Bei Katarrhen, für die Bronchien oder die Lunge wirken die Mittel mit Honig zusammen viel rascher und stärker. Aus diesem Grund ist auch der Tannenknospensirup Santasapina mit einem Zusatz von Honig zubereitet.

### Honig als Salbe

Ein Teelöffel voll Honig mit 20 bis 30 Tropfen Echinaforcetinktur ergibt eine vorzügliche Heilsalbe für Schürfungen, leichtere Wunden, zur Auflage auf Aissen, Furunkeln, ja sogar auf Borken und Rufen.

Bei alten, schlecht heilenden Wunden vermischt man 10% Meerrettich mit Bienenhonig, indem man den Meerrettich entweder ganz fein zerreibt, ihn als frisch gepressten Saft oder Meerrettichtinktur verwendet. Dieses bewährte Naturmittel legt man ganz einfach auf die schlecht heilenden Wunden. Die günstige Wirkung ist auffallend. Besonders bei Umlauf, Nagelfäule und ähnlichen, langwierigen

Schäden, die immer wieder eitern, ist dies ein vorzügliches Heilmittel.

### Arthritis und Gicht

Welch eine willkommene Wohltat, wenn man bei Arthritis und Gichtschmerzen durch die äussere Anwendung von Honig eine wunderbare Hilfe erhält! In 4 Esslöffel Honig giesst man 1 Teelöffel voll Wallwurtzinktur oder Symphosan. Nach gutem Vermengen wird diese Mischung in einer Tasse im Wasserbad sehr warm gemacht. Wo die Schmerzen am heftigsten auftreten, an den Händen, den Ellenbogen, den Knien oder Füßen, legt man diesen heissen Heilmittelhonig auf, indem man ein drei- bis vierfach zusammengelegtes Tuch damit tränkt, um dieses alsdann auf die schmerzenden Stellen zu legen. Am besten führt man diese Anwendung am Abend durch, worauf man den Umschlag über die Nacht wirken lässt. Damit die Wärme länger anhält, kann man zusätzlich auch noch einen Kirschkernsack, den man auf dem Ofen hat heiss werden lassen, einen ebenfalls heissen Heublumen- oder Kamillensack auflegen und das Ganze mit einem warmen Tuch umwinden.

Diese Methode hat schon manchem so geholfen, dass er wieder gehen konnte oder die Hände ohne Schmerzen zu bewegen vermochte. Es lohnt sich daher bestimmt, die Honigumschläge solange durchzuführen, bis sich nach einigen Wochen der Erfolg einstellt. Wer keine Kräuter zur Verfügung hat, kann den Umschlag auch nur alleine mit Honig durchführen. Er kann auch auf diese Weise schon gute Dienste leisten, wenn es auch etwas länger gehen mag, bis die erwünschte Wirkung einsetzt, um mit dem erzielten Erfolg zu enden.

## Pollen

Wenn die Presse in letzter Zeit da und dort über die Pollen verschiedene aufsehenerregende Artikel veröffentlichte,

stieg jeweils in uns unwillkürlich die Frage auf: Was sind eigentlich Pollen? Handelt es sich dabei um ein Erzeugnis



der modernen Nahrungsmittelindustrie oder um ein Naturprodukt?

Nach dem Schöpfungsbericht hat es diese Pollen schon lange vor der Erschaffung des Menschen gegeben, musste doch die Erde für dessen Dasein zuvor wohldurchdacht vorbereitet werden. Das hatte zur Folge, dass die Pflanzenwelt zuerst in Erscheinung trat, dann die Tiere und zuletzt der Mensch. Bevor also eine Biene ihren Flug von Blume zu Blume unternahm, gab es demnach bereits schon Pollen, sind diese doch das männliche Befruchtungsmaterial der Pflanzen. Sehr wahrscheinlich war anfangs der Wind der Träger dieser pflanzlichen Spermien, sonst wären ja vor dem Dasein der Insekten die Pflanzen nicht befruchtet worden. Heute besorgen dies neben dem Wind vor allem die Bienen. Wir alle haben sicherlich dieses fleissige Völklein bei seiner regen Geschäftigkeit schon oft beobachtet. Wenn die Biene mit unermüdlicher Emsigkeit die einzelnen Blumen besucht, um den beliebten Honig zu sammeln, vollzieht sich dadurch gleichzeitig noch unwillkürlich ein zweites Sammlungswork, denn die Füßchen streifen dabei über den Blütenstaub, der in kleinen Knöllchen an den Beinchen hängen bleibt, so dass daraus gelbe Höschen entstehen. Bei diesem gesammelten Blütenstaub handelt es sich um die sogenannten Pollen der Pflanze. Da Bienenzüchter in der Regel gute Beobachter sind, kam es ihnen in den Sinn, einmal die Pollen versuchsweise zu sammeln, um während andauernd ungünstiger Witterung die Bienen mit diesem Material zu füttern. Die nachträgliche Feststellung ergab, dass Bienen, die diese Pollennahrung reichlich erhielten, nach 8 bis 10 Generationen viel grösser, kräftiger und gesünder wurden, ja, sie bildeten sogar grössere Wabenzellen. Auch ihre Zunge verlängerte sich entsprechend dem Grössenverhältnis, was sich ebenfalls als Vorteil erwies, denn solche Bienen konnten den Nektar auch bei jenen Pflanzen einsammeln, die für die gewöhnlichen Bienen nicht zugänglich waren. Diese Beobachtung veranlasste die Züchter, den Pol-

len etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Man nahm Versuche vor, indem man vor allem Mäuse zusätzlich mit Pollen fütterte. Dieser Nahrungszusatz hatte verschiedene Vorteile zur Folge, denn man konnte beobachten, dass sich dadurch die Anfälligkeit gegen Krankheiten sehr stark verminderte, dass die Fruchtbarkeit zusehends zunahm, dass das Fell glänzend und gesund wurde und keine Hautkrankheiten mehr vorkamen. Die Vitalität der Tiere steigerte sich zusehends, und die Lebensdauer verlängerte sich. Diese sämtlichen Beobachtungen führten zur Veranlassung, die Pollen noch mehr zu untersuchen und ihnen noch reichlichere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Analyse der Pollen zeigte, dass diese sehr reich an Vitaminen sind und fast alle Mineralbestandteile und Spurenelemente, die für Mensch und Tier von lebenswichtiger Bedeutung sind, enthalten.

#### **Müdigkeit und niederer Blutdruck**

Versuche bei Menschen haben gezeigt, dass die Pollen sehr stark auf die Keimdrüse und über diese auf alle Drüsen mit innerer Sekretion einwirken. Menschen, die sich immer müde und abgespannt fühlen, bringen diese Müdigkeit oft zum Verschwinden, wenn sie morgens mit ihrer Frühstücksnahrung einen Teelöffel voll Pollen einnehmen.

Bei niedrigem Blutdruck sind Pollen eine ausgezeichnete Hilfe, und zwar besonders, wenn man sie in Verbindung mit Meerpflanzen, also mit Kelp einnimmt. Eine zusätzliche Einnahme von Karottensaft, was auch in konzentrierter Form von Biocarottin sein kann, lässt einen unangenehmen Tiefstand des Blutdruckes in der Regel auf einfache Art zum Verschwinden bringen. Die unerfreulichen Symptome von Schwindelanfällen und Kraftlosigkeit verlieren sich meist nach kurzer Zeit durch dieses einfache, natürliche Mittel. Oft kann man bei Personen mit niederem Blutdruck auch eine sexuelle Schwäche, also eine mangelhafte Funktion der Keimdrüsen beobachten. Auch



diesen peinlichen Zustand können die Pollen in Verbindung mit den erwähnten Meerpflanzen in der Regel beseitigen.

### **Hoher Blutdruck, Basedow und Stoffwechselstörungen**

Ist nun aber der Blutdruck zu hoch, dann ist es nicht ratsam, Pollen einzunehmen. In diesem Falle gehört es zur notwendigen Vorsichtsmassnahme, den Blutdruck zuerst durch Diät mit Naturreis, Quark und Salaten, wie dies im Buch: «Der kleine Doktor» eingehender erklärt wird, auf natürliche Weise auszugleichen, worauf man mit der Einnahme von Pollen beginnen kann.

Auch bei Basedow, also bei einer Überfunktion der Schilddrüse, darf man erst Pollen einnehmen, wenn man die Funktionsstörungen behoben hat.

Stoffwechselstörungen, und zwar sowohl Verstopfung, wie auch Durchfall, kann man mit Pollen sehr günstig beeinflussen.

### **Geistige Belastung**

Geistesarbeiter, die sehr angestrengt tätig sein müssen, finden in den Pollen eine

äusserst natürliche, einfache Kraftnahrung. Durch diese Unterstützung können sie in der Arbeitsintensivität länger durchhalten, ohne zu ermüden. In der heutigen Hast des Alltags sind Pollen eine sehr willkommene Nahrungsergänzung, eine Zusatznahrung, die vor allem bei geistig starker Beanspruchung stärkende Hilfe leistet.

Noch sind zwar nicht alle Wirkstoffe der Pollen erforscht, doch geben jene, die man bereits finden konnte, verbunden mit den gesammelten Erfahrungen genügend Veranlassung, dieses natürliche Produkt jedem neuzeitlich eingestellten Menschen als günstig zu empfehlen.

Eine gute Kombination der Pollen mit dem Extrakt aus blühendem Hafer finden wir in Pollavena, das in kurzer Zeit sehr beliebt geworden ist. Da uns die Natur solch wunderbare Stärkungsmittel beschafft, sollten wir diese vorteilshalber künstlichen und chemischen Produkten vorziehen, denn warum sollte man das nicht als vollwertig betrachten, was unsere Erde zu unserem Nutzen hervorzubringen vermag?

## **Die wundervollste Fabrikationswerkstätte**

Vor uns liegt ein einfaches Gartenbeet in einem biologisch arbeitenden Betrieb. Die Erde besteht aus einer Menge von Mineralien. Junger Kompost und schwarze Walderde haben den Bakterienreichtum stark vermehrt. Nun sät man in die Mitte des Beetes Echinaceasamen. Rechts davon kommt eine Reihe von Samen der *Lycopus virginicus* und links eine solche von *Rubia tinktorum*. In der Erde und im Samen sind keinerlei spezifisch wirkenden Stoffe. Nachdem sich jedoch die Pflanzen entwickelt haben, ändert sich diese Feststellung. Die Blätter sowohl als auch die roten Blüten der Echinacea enthalten nun nämlich entzündungswidrige Wirkstoffe. Diese vermögen sogar bei einer Blutvergiftung ausgezeichnet zu wirken. Ebenso überraschend entwickelt sich auch die *Lykopuspflanze*, denn so-

wohl in den Blättern, als auch im Stengel sind wirksame Stoffe, die das Herz beruhigen und auch bei Überfunktion der Schilddrüse ein unentbehrliches Heilmittel darstellen.

Gleichzeitig mit den beiden anderen Pflanzen hat sich auch die dritte Reihe des Saatgutes, die *Rubia tinktorum*, gut entwickelt. Sie besitzt einen schönen, roten Farbstoff, weshalb sie auch Färberwurz heisst, denn früher gebrauchte man sie zum Färben von Stoffen. Dieser rote Farbstoff ist jedoch andererseits auch ein Heilmittel, das Nierensteine zu lösen vermag, indem sich alkalisch reagierende Stoffe mit den sauren Elementen der Nierensteine verbinden, wodurch sie das Ganze langsam als Salze in Lösung bringen und auf diese Weise mit dem Urin wegschaffen können.