Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 8

Artikel: Ein halber Teelöffel Honig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970476

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: 24.12.2025

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

früchte durch die Hackmaschine drehen, dann können wir den erhaltenen Brei mit Milchzucker verreiben, was ein wertvolles Zuckergranulat ergibt. Dieses kann uns jeweils zum Süssen von Kompott und Müesli die besten Dienste leisten. Ein solcher Versuch brachte mich auf die Idee, das gleiche Verfahren auch zum Süssen des Vollwertmüeslis anzuwenden. Alle, die sich dieses Naturmittels bedienen, können gesundheitlich reichlich Nutzen daraus ziehen.

So anregend können sich also scheinbar unbedeutende Reiseepisoden auswirken. Als ich damals durch den Golf von Korinth fuhr, veranlasste mich dies zum Nachdenken über den Wert der Weinberge und Weintrauben Korinths, und meine Gedanken und Ueberlegungen galten der zweckdienlichen Verwertung dieser schlichten Naturschätze, die in ihrer Einfachheit unserer Gesundheit beste Dienste zu leisten vermögen. – Als der Schein der goldenen Morgensonne aufleuchtete, stand ich immer noch am Bug des Schiffes. In seinem Kielwasser zogen grosse, farbige Quallen an uns vorüber. Ich aber war entschlossen, die gütigen Gaben der Natur gesundheitlich so auszuwerten, dass sie manchen zugute kommen können. Der mineralreiche Boden südlicher Länder beschafft uns reichliche Möglichkeiten. Was uns die Natur bietet, sollten wir uns unentwertet zugute kommen lassen, denn es ist zu unserem Nachteil, wenn wir statt dessen alles zu verfeinern suchen. Wir schaden dadurch nicht nur unserer Gesundheit, sondern betrügen uns auch wesentlich, weil wertverminderte Nahrung nicht so ausgiebig sein kann, wie wenn sie sich uns im natürlichen Zustand darbietet. Das wird hauptsächlich in Zeiten von Hungersnöten in Betracht fallen, denn wenn wir Werten, die wir benötigen, durch ungeschicktes Vorgehen und verkehrte Ueberlegungen verlustig gehen müssen, sollen wir auch nicht erstaunt sein, wenn unsere Notvorräte nicht das bieten, was wir von ihnen erwarten.

Ein halber Teelöffel Honig

Wussten wir schon, dass eine Biene den ganzen Sommer hindurch arbeiten muss, um während dieser langen Zeit nicht mehr als einen halben Teelöffel voll Honig zu gewinnen? Dieses Ergebnis kann sie selbst nicht ermessen. Könnte sie mit unserem Massstab urteilen, wäre sie vielleicht enttäuscht und entmutigt darüber, dass sie mit all ihrer geschäftigen Emsigkeit nicht mehr zustande bringen konnte. Aber sie kennt keine solchen Ueberlegungen und bleibt daher immer gleich freudig und gleich gewissenhaft. Wie viele Flüge von Blüte zu Blüte, wieviel Eifer, ja sogar aufopfernde Liebe ist mit der unermüdlichen Tätigkeit dieses fleissigen Tierchens doch verbunden? Welch einen grossartigen Auftrag wies ihm der Schöpfer zu, indem er diesem kleinen, unscheinbaren Insekt Fähigkeiten gab, die ihm ein Herstellungsverfahren ermöglichen, das ihm gestattet, den besten und gesündesten Süssstoff der Erde zu erzeugen. Es scheint eine kleine Sache zu sein, aber im richtigen Lichte gesehen und beurteilt, ist sie grossartig. Könnte der Zufall, der ja ohnedies nicht denken kann, solche Fähigkeiten ermöglichen? Vergleichen wir diese einmal mit dem, was der Mensch auf diesem Gebiet zustande bringt. Er muss eine grosse Fabrik erbauen und braucht Maschinen, um Süssstoffe aus Zellulose herstellen zu können. Diese sind weder geschmacklich noch gesundheitlich mit dem Bienenhonig zu vergleichen.

Warum ein gesundheitlicher Wohltäter?

Was verschafft denn dem Honig seine wunderbaren Werte? Nebst dem Trauben- und Fruchtzucker, der bekanntlich direkt ins Blut übergeht, ohne die Verdauungsorgane zu belasten, sind auch noch die Enzyme, die Vitamine und Mineralbestandteile, die als wertvolle Spurenelemente im Honig enthalten sind, zu beachten. Das blosse Vorhandensein in kleinen Men-

gen vermindert ihren Wert nicht, im Gegenteil, sie sind von grosser Bedeutung! – Gelingt es uns, mit dem Honig den weissen Zucker aus der Küche zu verbannen, dann ist er in doppeltem Sinne ein Wohltäter. Es mag uns auch gelingen, Kaffee, Tee und vieles andere ohne Zuckerbeigabe liebzugewinnen, denn dies ist bloss eine Sache der Gewohnheit, die sich mit etwas gutem Willen erreichen lässt. Glauben wir dennoch süssen zu müssen, dann unbedingt mit Honig. Dies gilt auch für unser Müesli und irgendwelchen Früchtekompott sowie für andere Speisen. Da wir ohnedies sparsam süssen sollten, fällt der Preisunterschied gegenüber dem weissen Zucker nicht sehr in Betracht, besonders, wenn man den Nährwert und die gesundheitlichen Vorzüge entsprechend einschätzt.

Bei Husten und Katarrh wirken Naturheilmittel, wenn mit Honig eingenommen, viel rascher. Vorzüglich ist der Honig auch als beruhigendes Schlafmittel, wenn wir den Melissentee mit Dormeasantropfen und etwas Honig bereichern. Einige Tropfen Imperatoria wirken zusammen mit einem halben Teelöffel voll Honig ausgezeichnet auf die Bronchien. Raspeln wir Meerrettich und fügen ihm Honig bei, dann erhalten wir ein wunderbares, natürliches Antibiotikum, das keine Gefahren in sich birgt und für Mund und Rachen, vor allem auch für überlastete Stimmbänder und ebenso bei Heiserkeit heilsam zu wirken vermag. Nicht vergeblich schrieb Pythagoras sein hohes Alter neben anderen Vorzügen auch dem täglichen Genuss von Honig zu. Ueberlegen wir uns nochmals die Entstehung des Honigs, dann können wir ihn nicht bloss als ein Geschenk der Natur, sondern vielmehr als eine grossartige Gabe des Schöpfers zu unserem Genuss und Wohlergehen betrachten. Solche Ueberlegungen sind wertvoll, weil sie uns unsere Abhängigkeit von soviel Güte bewusst werden lässt und entsprechende Dankbarkeit in uns wachrufen. Die Honigerzeugung ist an und für sich ein Wunder, das sich noch dadurch steigert, dass jedes einzelne Bienchen den ganzen Sommer hindurch trotz unermüdlichem Fleiss nur ein halbes Teelöffelchen dazu beisteuern kann, aber das gemeinsame Wirken eines ganzen Bienenvolkes ermöglicht den Erfolg.

Die Qualität des Honigs

Anschliessend an unseren Honigartikel möchten wir über die eigentliche Wesensart des Honigs noch mehr erfahren. Wie früher auch schon dargelegt, stellen die Bienen auf der ganzen Erde nur guten Honig her. Wenn wir daher mit schlechtem, also minderwertigem Honig in Berührung kommen, dann liegt dies an der Behandlung, die ihm die Menschen zuteil werden liessen. Jede unsorgfältige, unfachmännische oder unreinliche Behandlung schädigt den Honig und verschlechtert seine sonst gute Qualität. So sollte es nicht vorkommen, dass man ihn hoch, nämlich über 40 Grad erhitzt. Man sollte auch nicht wilde Waben auspressen, was sogar zusammen mit der abgestorbenen Brut geschehen kann.

Geschmacklich können sich die verschiedenen Honigarten zwar sehr stark von einander unterscheiden, denn es kommt auf die Pflanzen an, die den Bienen zur Verfügung stehen. Dies ist der Grund, warum es im Handel so viele Honigarten gibt. Wir kennen demnach den Orangenblütenhonig, ebenso einen Lindenblütenhonig, einen Eukalyptus-, einen Thymian-, einen Lavendel-, einen Rosmarin-, Akazien- sowie den Kastanienhonig. Bei uns unterscheiden wir vor allem den gemischten, hellen Blütenhonig vom dunklen Tannenhonig. Ueberall, wo man Monokultur betreibt, so dass grosse Felder einer einzelnen Art von Pflanzen den Bienen zur Verfügung stehen, wird sich dadurch ein entsprechender Honigtyp gewinnen lassen. Ein solcher Spezialhonig ist dann nicht nur in seinem Nährwert, sondern auch in dem, was wir als Heilwert bezeichnen könnten, verschieden. Man versuch-