**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 42 (1985)
**Heft:** 12

**Artikel:** Ist erhitzter Honig wertlos?
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969922

**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:** 13.12.2025

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

nennen. Nicht nur die Haferkerne, sondern auch die Haferstauden. Aus dem Saft von blühendem Hafer wird ein ganz natürliches Pflanzenmittel hergestellt. Hafer heisst auf lateinisch Avena sativa und der Saft aus dem blühenden Hafer trägt die gleiche Bezeichnung. Avena sativa war bei alten Ärzten und Homöopathen das Hauptmittel für Kinder und Kleinkinder, vor allem, um sie zu beruhigen.

**Weitere Heilkräuter**

Auch Hopfen zeigt eine sehr gute Wirkung; er beruhigt. Hopfen-, Orangenblüten- und Zitronenmelissentee wirken beruhigend auf strapazierte Nerven. Der letztere hat ein feines Zitronenaroma. Wenn man ihn abends mit einem Teelöffel Honig trinkt, wirkt er wie ein leichtes Nerventonikum. Nicht zu vergessen ist auch der Ginseng-Tee, der neben beruhigender Wirkung vitalisierende Eigenschaften aufzuweisen hat. Passiflora als Tee oder als Tropfen genommen wirkt ausgezeichnet. Die alten homöopathischen Ärzte haben vor allem für die Frauen, um die Nerven zu beruhigen, Ignatia eingesetzt, ein bewährtes Mittel, auch wieder aus einer Kletterpflanze hergestellt. In den Tropen ist es oft üblich, dass man aus der Gerste einen Tee zubereitet, das sogenannte Barley-water, also Gerstenwasser. Auch das ist für die Nerven ganz hervorragend. Wichtig ist auch, dass man eine natürliche Ernährung beibehält. Vor allem Magnesium und Phosphor und natürliche Phosphorverbindungen, wie sie in der Rohkost, in Salaten, aber auch in gewissen Früchten wie in Rosinen, Erdnüssen und Kastanien vorkommen, sind für die Nerven sehr gut.

**Leichtes Nachtmahl**

Am Abend ist es günstig, eiweissarm zu essen. Also wenn möglich kein Fleisch, Eier und Käse essen, sondern lieber ein Fruchtmüesli oder ein belegtes Brot mit Tomatenscheiben und dazu vielleicht einen Getreide-Fruchtkaffee. Das tut den Nerven gut und fördert das Schlafbedürfnis. Man sollte nie vergessen, vor dem Zubettgehen noch etwas Sauerstoff einzuatmen. Lieber, wie bereits erwähnt, in frischer Luft einen Spaziergang machen als vor dem Fernseher zu sitzen. Die aufregenden Programme, die man sich anschaut, tragen bestimmt nicht dazu bei, dass man für die Nerven ruhige Schwingungen herbeiführt, um einen erquickenden Schlaf zu finden.

## Ist erhitzter Honig wertlos?

Diese Frage wird immer wieder erhoben. Es gibt vor allem Vertreter der Industrie, die dieser Frage ausweichen, denn bestimmt wird Honig durch Erhitzen wertvermindert. Schon bei 60°C gehen alle Fermente verloren. Deshalb sollte man beim Süssen heisser Getränke auf die Temperatur achten. Er wird aber nicht ganz wertlos, denn er ist immer noch um ein Vielfaches besser als Zucker. Allerdings gibt es einen gewissen Prozentsatz von Menschen, die auf Honig allergisch reagieren. Diese müssen ihn halt meiden.

Honig ist ein ganz hochwertiges Nahrungsmittel, sonst würde in der Bibel der Honig, von Salomo und anderen nicht empfohlen. Honig enthält sehr viele Werte, seien es nun Vitamine, Fermente oder Enzyme, Mineralien, ja sogar Hormone. Und es gibt keinen zweiten Süssstoff in der Natur, der in bezug auf die Reichhaltigkeit des Gehaltes dem Honig gleich käme.

Gerade, weil er so reichhaltig an Werten ist, soll man Honig mässig gebrauchen. Wer den Tee, zum Beispiel Hagebuttentee, gern süss hat, nimmt dazu ein bisschen Honig. Der Tee wird dadurch viel aromatischer schmecken. Dem Bircher-Müesli gibt der Honig noch die richtige geschmackliche Abrundung und den Schwung. Warum nicht im Gebäck Honig verwenden anstelle von Zucker? Honig hilft sogar als Triebkraft mit. Ein Lebkuchen mit Honig braucht darum viel weniger Triebmittel. Der Honig ist so vielgestaltig in seinen Heilwerten, ob er nun im Engadin gewonnen wird, wo die Bienen Arnika und Alpen

rosen zur Verfügung haben, oder ob er aus dem Tessin kommt und von Kastanienblüten stammt oder von einer schönen Wiese im Thurgau. Dann können wir noch auf die Urwaldblüten in Guatemala oder Mexiko weitergreifen! Jeder Honig ist nebst der Süsskraft, den Vitaminen noch mit Heil- und Duftstoffen ausgestattet, und das gibt ihm auch die geschmackliche Note. Je nach der Gegend und den dementsprechenden Blüten entfaltet er eine andere Heilwirkung. Honig ist also nicht nur ein hervorragendes Nahrungs- und Kräftigungsmittel mit nachweisbarer Wirkung, vor allem auf das Lymphdrüsensystem. Lassen wir also den Honig nie fehlen, wenn wir uns in der Ernährung nach gesundheitlichen Grundsätzen richten möchten.

## Unsere Füsse und deren Pflege

Seit wir durch die Fussreflexzonen-Massage einen viel besseren Begriff erhalten haben, welch wichtige Funktionen für den ganzen Organismus von den Füssen ausgehen, nehmen die Füsse und ihre Pflege einen wichtigen Platz in unserem Leben ein. Naturmenschen, besonders in warmen Ländern, die immer barfuss laufen, brauchen keine Reflexzonen-Massage. Durch wandern und laufen auf Waldboden, über Kieselsteine und am Meeresstrand, haben diese Menschen beständig vom Fuss ausgehend, aktivierende Einflüsse auf alle ihre Körperorgane. Ob man es nun wahrhaben oder dies nur als Einbildung abtun will, es ist nun einmal eine Tatsache, dass die Berührung der nackten Füsse mit dem Boden einen eigenartigen, erfrischenden und regenerierenden Einfluss ausübt. Nicht umsonst hat Sebastian Kneipp das Tau- und Barfusslaufen empfohlen. Es ist wirklich wahr, und jeder kann sich selbst davon überzeugen. Wenn er zum Beispiel müde von der Arbeit nach Hause kommt, in seinem Garten oder auf der Wiese barfuss herumläuft, dann verfliegt nach kurzer Zeit seine Müdigkeit. Ob es sich um erdmagnetische Kräfte, um kreisende Energien oder um irgend etwas anderes handelt, jeder der es ausprobiert, wird die Wirkung feststellen können.

### Ein Körnchen Wahrheit in alten Sagen

Vor Jahren habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Halbgötter der griechischen Sage geschrieben, die miteinander kämpften. Wenn einer von ihnen die Füsse auf dem nackten Boden hatte, war er stärker als der andere. Gelang es dem anderen, ihn in die Luft zu heben, so dass er keinen Bodenkontakt hatte, dann war er ihm unterlegen. Diese griechische Sage will uns eine wichtige Tatsache vor Augen führen. Die Griechen wussten, wie stark die Erdströme, der Erdmagnetismus oder wie man es benennen will, auf unseren Organismus, auf unser gesamtes Nervensystem einwirken. Mit solchen Erzählungen wollten sie uns dies verständlich machen.

### Gesunde Füsse bei Naturvölkern

Wenn ich an die vielen Krampfaderbeine denke, die man bei uns sieht, habe ich oft, ich möchte sagen mit Bewunderung und mit einem gewissen Neid die gesunden Beine der Neger, der noch natürlich lebenden Neger, der Indianer und anderer Naturvölker betrachtet. Wenn ich an sehr alte Menschen, an Greise denke, die über hundert Jahre alt waren und noch gesunde Füsse hatten, wie ich sie auf dem Hochplateau der Anden nur zu oft angetroffen habe, dann gibt es mir erneut einen Ansporn, meine vielen Patienten, Freunde und Bekannten wieder zu ermuntern, die Füsse besser zu pflegen.

### Das warme Fussbad

Warum nicht am Abend ein Fussbad mit Quendel nehmen oder mit sonst einem aktivierenden, aromatischen Kräutertee? Es ist doch keine so grosse Arbeit, ein wenig Tee aufzubrühen und diesen in ein warmes Fussbad zu geben. Während dieser Badezeit von zehn bis zwanzig Minuten kann