

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Honig, ein wunderbares Naturprodukt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969768>

#### **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:** 21.02.2026

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

dieser herrlichen Schöpfung und ein ausgeglichenes, glückliches Seelenleben sind Voraussetzungen für einen natürlichen Schlaf. Wir müssen den Schlaf als eine

Erholung, ein Sammeln von verbrauchten Kräften ansehen und als ein Geschenk, eine Gabe, die wir keinesfalls missachten oder geringschätzen sollten.

W. G.

## Honig, ein wunderbares Naturprodukt

Honig ist eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel. In den Pharonengräbern wurden Honig und Weizenkörner gefunden, als Nahrung für die Seelenwanderung. Erstaunlicherweise ist der gefundene Weizen bis zum heutigen Tag keimfähig geblieben, und der Honig hatte sich so gut konserviert, dass er beim Fund absolut geniessbar war.

Gerade in der kalten Jahreszeit, wo wir vermehrt anfällig auf Erkältungskrankheiten sind, ist es angebracht, jeden Tag etwas Honig zu geniessen. Wir können morgens nüchtern einen Löffel voll einnehmen, das Müesli damit verfeinern oder abends eine beruhigende Honigmilch trinken.

Honig ist ein kostbares Naturprodukt, das sollten wir nie vergessen. Eine Biene muss sieben Mal um die Erde fliegen, um ein Kilo Honig zu produzieren. Und dafür sollten wir dankbar sein!

Natürlich ist es wichtig, dass wir einen qualitativ hochwertigen Honig geniessen, von Bienenvölkern, denen kein Zucker zugefüttert wird. Zudem sollte der Honig kalt geschleudert sein, damit alle Wirkstoffe erhalten bleiben.

Unsere Freunde in der kastilischen Hochebene – in Spanien – haben über viele Jahre gesunde Bienenvölker gezüchtet und versorgen uns mit ihren hervorragenden Erzeugnissen.

Torrerteras ist ein kleiner Weiler in der kastilischen Hochebene, 1030 Meter hoch und liegt in der Alcarria. Die Alcarria, an der Grenze der beiden Provinzen Guadalajara und Cuenca, ist eine steppenartige Landschaft, hochgelegen und mit wenig Kulturland. Durch ihren kalkhaltigen Boden ist die Flora reich an aromatischen und medizinalen Pflanzen (Rosmarin,

Thymian, Lavendel, Ysop, Eisenkraut, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Oregano, Bohnenkraut, Wermuth, Beerentraub, Majoran, Melisse, Arnika, Salbei und so weiter).

Die Alcarria bietet also für die Bienenzucht unübertreffliche botanische wie auch klimatische Bedingungen. Der Boden in dieser kunstdünger- und spritzungsfreien Region begünstigt mit seinem extremen Klima (späte Fröste, heisse Sommermonate) eine reiche Welt von Blütenpflanzen.

Der Alcarria-Honig mit seinem aromatischen, vollen und doch sanften Geschmack ist im ganzen Land ein Gütesiegel. Schon in Schriften aus der Römerzeit wurde der Honig aus dieser Gegend gepriesen.

«Miel de Torrero» bietet drei verschiedene Geschmacksrichtungen an: Den Frühjahrs-, Herbst- und Ganzjahresschnitt.

Im Frühling, wenn der «Flor de Primavera» – wie der Frühjahrshonig heisst – entsteht, fliegen die Bienen in sehr rosmarinreichen Gegenden der Alcarria.

Die zweite Ernte, die im September erfolgt, enthält vor allem viel Lavendel. Dieser Honig wird dann als «Flor de Otono» bezeichnet.

Honig aus Bienenständen, die nur einmal – im Oktober – geerntet werden und Trachten aller Blüten des Jahres tragen, nennt sich «Mil Flores».

Diese verschiedenen Ernten ergeben in der Kristallisation, im Geschmack und der Farbtönung natürliche Unterschiede.

Sobald alle drei Honigsorten, verschieden in ihrem einmaligen Geschmack, einen Genuss für jeden Honigkenner!

Der Honig wird kalt geschleudert und auch nachträglich nicht erhitzt. Er bekommt, da es sich um reinen Blütenhonig handelt, eine

gleichförmige Kristallisation. Das Bestreben, ganz reinen Honig zu erhalten, erlaubt keine künstliche Zufütterung. So wird den

Bienenvölkern immer genügend Honig zurückgelassen, um sie über die blütenlose Zeit zu bringen.

## Müdigkeit

Es ist bestimmt nicht abwegig, auch einmal einige Worte über die Müdigkeit zu verlieren. Nun, da wird mancher Leser sagen: «Ja, darüber weiss auch ich ein Liedchen zu singen! Müde sind wir bei der heutigen Hetze oft!» Es gibt aber verschiedene Arten von Müdigkeit. Eine solche kann entstehen, wenn wir uns zuviel verausgabt haben. Fühlen wir uns auch völlig gesund, weil unser Organismus gut arbeitet, so geben wir praktisch doch mehr aus, als wir einnehmen, wodurch sich ein Manko einstellen kann, das sich in der erwähnten Müdigkeit äussert. Diese Müdigkeit nun sollte durch Entspannung und Ruhe ausgeglichen werden, sonst tritt mit der Zeit eine Erschlafung mit unangenehmen Folgen ein. Ein wenig Ruhe, zwischenhinein etwas Entspannung mag in diesem Falle ausreichend sein.

### Müdigkeit infolge verschiedener Mängel

Es gibt aber auch eine Müdigkeit, die einem Sauerstoffmangel entspringt. Man könnte diese gewissermassen als Büromüdigkeit bezeichnen. Da nützt das Ausruhen nichts, denn da muss man Sauerstoff einnehmen. Dies ist möglich, wenn wir tüchtig laufen und atmen. Setzt man sich gegen Müdesein mit Energie durch, indem man Spaziergänge unternimmt, dann wird man anfangs eigenartigerweise noch etwas müder als zuvor. Man mag kaum weiterlaufen. Gibt man aber gleichwohl nicht nach, dann kommt der sogenannte zweite Atem und siehe da, nachdem man vielleicht eine oder zwei Stunden gelaufen ist, kehrt man frischer nach Hause zurück, als es beim Weggehen der Fall war.

Noch eine weitere Müdigkeit ist zu erwähnen. In gewissem Sinne ist sie ähnlich wie die Frühlingsmüdigkeit, denn sie ist die Folge eines Mangels an Vitalstoffen. Sie ist

bleiern und unangenehm und meldet sich schon am frühen Morgen, bevor man überhaupt die Arbeit begonnen hat. Man mag sich kaum aufraffen. Da heisst es nun, dem Körper mangelnde Vitalstoffe zuzuführen. Sehr gut wirken in diesem Falle frische Säfte, wie Grapefruitsaft, Rüebli-saft, Heidelbeersaft, schwarzer Johannisbeersaft und auch der Sanddorns-saft. Alle diese vitaminreichen Säfte sind ausgezeichnete Kraftspender. In der Gemüsesaft-Mischung, die sich aus den vergorenen Säften von Randen, Karotten und Sauerkraut zusammensetzt, sind viele Spurenelemente enthalten.

Wenn der Stoffwechsel zu sehr belastet oder gestört ist, dann schaltet man einen Safttag ein und zur Anregung des müden Stoffwechsels wäre ein Kelpprodukt aus pazifischen Meeralgen empfehlenswert. Ferner sollte an Stelle von viel gekochtem Gemüse, das durch die Lagerung ohnedies mit der Zeit etwas vitaminarm wird, öfters Rohgemüse, schmackhaft mit etwas Zitrone, Pflanzenöl, Sauerrahm oder Molkenkonzentrat zubereitet, serviert werden. Besonders bei geraffelten, rohen Karotten ist es wichtig, etwas Öl beizumengen, denn nur so kann das Vitamin A wirksam gelöst und somit vom Organismus verwertet werden. Zum Würzen nimmt man ein feinaromatiches Hefe-Extrakt, ein Kräutersalz, bestehend aus Gewürzkräutern, das in der Küche vielerlei Verwendung findet.

### Vitaminmangel bei älteren Menschen

Trotz gesunder Ernährung mit Vollkornprodukten und frischen Salaten kann sich im Alter ein Mangel an Vitaminen einstellen und damit eine der Ursachen für Müdigkeit und Abgespanntheit. Warum ist das so? Der Organismus eines älteren Menschen, besonders die Leber, kann nämlich die dargebotene Nahrung – und wenn sie noch