Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 12

Artikel: Honig : eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel
Autor: V.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554795

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: 14.12.2025

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

notwendig geworden war, begrüsst. Die Ruhe auf den Strassen und in den Städten tat einem wirklich wohl. Dies waren Sonntage, an denen man sich entspannen und erholen konnte. Plötzlich entdeckte man auch die nähere Umgebung, wanderte oder fuhr mit dem Velo über die leeren Strassen und Feldwege.
An Wochentagen, für die Fahrt zur Arbeit, schloss man sich zu Fahrtgemeinschaften zusammen und bei der Anschaffung eines Autos fiel die Wahl eher auf einen kleineren Wagen, der weniger Benzin verbrauchte. Wie empfindlich der Ölmarkt reagiert, erfahren wir aus der gegenwärtigen Krise in der Golfregion.
Vielleicht werden drastische Massnahmen in Zukunft notwendig sein, um den Autoverkehr in ruhigere Bahnen zu lenken. Immer noch diskutiert werden Pläne der Stadtverwaltungen, die Innenstädte für sämtlichen Autoverkehr zu sperren. Dann wäre man auf den Zubringerdienst mit schadstoffarmen Verkehrsmitteln angewiesen.
Solche Zwangsmassnahmen und ein ganzer Katalog anderer Vorschläge wären vielleicht vermeidbar, wenn wir uns alle mehr für den tatkräftigen Schutz unserer Umwelt begeistern und aktiv einen persönlichen Teil dazu beitragen würden.

W. G.

Honig – eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel

Die Tage werden nun spürbar kürzer, wir vermissen in dieser Jahreszeit die Sonne und das Licht, die Wärme – und oft fehlt uns die nötige Energie. Der naturnah lebende Mensch weiss aber auch gerade diese dunkle Jahreszeit zu schätzen. Sie bietet ihm Gelegenheit zur Beschaulichkeit – Rückschau zu halten auf das Geleistete und Kräfte zu sammeln für das, was neu auf ihn zukommen wird.
Gerade in dieser Zeit, in der uns nicht immer gartenfrische Erzeugnisse zur Verfügung stehen, sollten wir speziell darauf bedacht sein, unseren Körper mit vitaminreichen, ausgewogenen Nahrungsmitteln zu versorgen. Wichtig ist, dass wir uns lebendige, naturbelassene Produkte gönnen, die nicht durch Hitze und chemische Vorgänge zerstört wurden. Unser Körper ist ein edles Gefäss, tragen wir Sorge dazu.
Betrachten wir die Tierwelt, so fällt uns auf, wie viele Tiere im Sommer Sonne tanken, Vorräte anlegen, um die harte Winterzeit schadlos überstehen zu können. Haben auch wir genügend Sonnenenergie und Lichtkräfte gespeichert?

«Fleissig wie eine Biene»

Die Biene liefert uns eines der faszinierendsten Natur-Beispiele. Schon vorchristliche Höhlenzeichnungen in Spanien sowie Funde in ägyptischen Königsgräbern weisen darauf hin, welch grosse Wertschätzung der Biene und ihren Erzeugnissen – Honig, Pollen und nicht zu vergessen das Bienenwachs – durch die damaligen Völker gezollt wurde.
Nicht nur beliefern uns die tüchtigen Insekten mit ausgewogenen Produkten, sie verrichten eine immense Arbeit beim Bestäuben der Blüten, gerade im Obstbau. Wir schätzen den Honig vielleicht um so mehr, wenn wir wissen, dass es die Lebensarbeit von 6000 Bienen braucht, um 1 Kilo dieses kostbaren Lebenselixiers zu erzeugen.
Durch die Einnahme von Honig versorgen wir uns mit konzentrierter Sonnennahrung, welche die Bienen in warmen Tagen für uns gesammelt haben. Honig versorgt uns auf natürliche Weise mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Proteinen. Mit Honig steigern wir die körperliche und geistige Vitalität und unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte. Geniessen Sie abends vor dem Schlafengehen einen Melissentee, gesüsst mit etwas Honig – ein bewährtes, schlafförderndes Mittel.

Herkunft unseres Honigs

Unsere Imker-Freunde, die uns mit einem hervorragenden, naturbelassenen Honig versorgen, leben seit bald 15 Jahren in der

kastilischen Hochebene der Alcaria (Spanien). Die Alcaria ist eine steppenartige Landschaft, hoch gelegen, mit wenig Kulturland. Durch den kalkhaltigen Boden ist die Flora reich an aromatischen Heilpflanzen wie Rosmarin, Thymian, Lavendel, Ysop, Eisenkraut, Majoran, Melisse, Salbei – um nur einige zu nennen. Unser Imker baut nebst den wildwachsenden Kräutern noch zirka 30 Sorten Heilpflanzen an, wodurch die Biene zum Sammeln des Nektars eine reiche Auswahl vorfindet.
Der Alcaria-Honig trägt im ganzen Land ein Gütesiegel. Schon in Schriften aus der Römerzeit wurde der Honig aus dieser Gegend gepriesen.
Dass in diesem vom Verkehr und der Industrie weit abgelegenen Gebiet keine Elektrizität vorhanden ist, betrachten unsere Freunde als Vorteil. Alle Arbeit an den Bienen erfolgt von Hand, unter schonendsten Voraussetzungen. Der Honig wird von Hand geschleudert, gefiltert und sofort in Gläser abgefüllt, so dass keine Verluste durch nachträgliche Erhitzung entstehen.
Unser Imker schreibt: Miel de Torronteras ist hausgemacht, wie ein gutes Brot, ein guter Käse und alles, was mit Liebe erzeugt wird.

Pollen

Dieses Frühjahr wurden nun die Bienenkästen am Fusse eines abgelegenen Berges aufgestellt, damit die Bienen in den wilden Zystrosen Pollen sammeln konnten. Die Zystrose gilt als eine der besten Pollen-Pflanzen überhaupt. Blütenpollen führen uns, ähnlich wie Honig, hochwertige Eiweissbausteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu.
Wichtig ist, dass Honig wie Pollen gut eingespeichelt werden, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können.
Wir wünschen Ihnen guten Appetit und dass Sie gesundheitlich bestens durch den Winter kommen. V. R.

Erfahrungen aus unserem Leserkreis

Antwort auf zahlreiche Anfragen

Immer wieder erreichen uns Anfragen bezüglich der Dosierung unserer Hausmittel – die wir leider wegen spezifischen Vorschriften nicht auf die Packungen oder Etiketten aufdrucken dürfen.
In der Regel lauten die Empfehlungen folgendermassen:

Tropfen: 3× täglich 10–15 in wenig Wasser.
Tabletten: 3× täglich 1–2 (für homöopathische Mittel fügen wir bei: Im Munde zergehen lassen).

Je nach Verträglichkeit kann man individuell reduzieren oder auf höchstens 3×20 Tropfen steigern.
Zwischen der Einnahme chemischer und Naturmittel sollte man nach Möglichkeit eine Stunde Zeit verstreichen lassen.

Mitteilung an unsere Abonnenten

Im Jahre 1984 haben wir letztmals die Abonnementsgebühr für die «Gesundheits-Nachrichten» den gestiegenen Kosten angepasst. Nun zwingen uns nicht nur die seither stark verteuerten Herstellungskosten, sondern auch die massiv erhöhten Postgebühren, wiederum eine Preisanpassung vorzunehmen. Sie ist auch diesmal sehr massvoll, möchten wir doch vermeiden, dass treue Abonnenten aus finanziellen Gründen auf die «Gesundheits-Nachrichten» verzichten müssten.

Ein Jahresabonnement kostet neu ab 1. Januar 1991 für:

die Schweiz:	Fr.	18.–	(bisher Fr.	15.–)
BRD:	DM	20.–	(bisher DM	18.–)
Österreich:	ÖS	160.–	(bisher ÖS	130.–)
übr. Ausl.:	sFr.	20.–	(bisher Fr.	18.–)

Verlag und Administration