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

**Rubrik:** Erfahrungen aus unserem Leserkreis

**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**

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