

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 2: Auf natürlichem Weg zur Fruchtbarkeit

Artikel: Heilkraft aus dem Honigtopf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557502>

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: 24.02.2026

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

Heilkraft aus dem Honigtopf



Die Biene erzeugt auf der ganzen Erde einen guten Honig, wenn der Standort gut ist. Ob die Qualität zum Tragen kommt, hängt von der Behandlung durch den Menschen ab.

Um den Honig aus den Waben herauszulösen, bedient sich der Imker der Zentrifugalkraft. Wird der Wundersaft der Bienen zu warm aus den Waben geschleudert, fließt er zwar leichter heraus, verliert jedoch bei einer Temperatur von über 35° C seine wertvollen Bestandteile, insbesondere werden Enzyme und antibiotische Wirkstoffe zerstört. Deshalb sollte auch der kristallisierte Honig zu Hause nur im handwarmen Wasserbad wieder flüssig gemacht werden.

Dass etwas Süßes gesund sei, hört man selten. Nicht nur Kinder fänden daran Gefallen. Aber: Süß, gesund, heilsam und wertvoll zugleich, das gibt es nur im «Land, wo Milch und Honig fließen». Dort ist das Leben reines «Honigschlecken» (und brauchen wir uns nicht mehr um Karies zu kümmern). Dass das älteste natürliche Süßungsmittel, das es bis zum Aufkommen des Rohr- und Rübenzuckers gab, eine ebenso lange Tradition als Heil- und Stärkungsmittel besitzt, ist zwar sicher bekannt, was uns aber nicht daran hindert, einige der alten Hausrezepte wieder in Erinnerung zu rufen.

Der Honig ist in unserer Sprache fest verankert, wie viele landläufige Ausdrücke, vom «Honigkuchenpferd» bis zum «Honeymoon», widerspiegeln. Im Einklang mit der zart- bis sattgoldenen Farbe des Bienenprodukts geht es dabei immer um etwas Positives und Besonderes. Aus dem Hausgebrauch ist der Honig seit Urzeiten nicht wegzudenken, und schon die Ärzte der Antike haben von seiner Heilwirkung regen Gebrauch gemacht. Fast möchte man meinen, der goldene Stoff sei ein Allerweltsmittel, denn von der Leistungssteigerung bis zum Schlafmittel oder Schönmacher reicht seine Kraft.

Die Grundlage des Honigs bilden entweder Blütennektar oder Honigtau, eine zuckerhaltige Ausscheidung von Blättern, Knospen, Blatt- oder Schildläusen. Die unterschiedlichen Sammelplätze bestimmen später die Art des Honigs, z.B. Lavendel-, Akazien- Heide- oder Rapshonig, die zu den Blütenhonigen zählen, oder Kiefern-, Fichten-, Kastanien- oder Tannenhonig, die zu den Honigtau-Arten gehören.

Schon im Flug reichern die fleissigen Bienen ihr Sammelgut durch Sekrete an, die den Zucker der beiden Basisstoffe in ein Fruchtzucker-Traubenzucker-Gemisch (Invert-Zucker) verwandeln. Da dieser Zucker direkt ins Blut übergeht, belastet Honig die Verdauungsorgane nicht – im Gegensatz zum Rohrzucker, der von den Verdauungsorganen nicht vollständig gespalten wird. Zudem gibt ein Löffel Honig aufgrund des Traubenzuckeranteils zur rechten Zeit wieder Kraft, indem er rasch verbrauchte Energie ersetzt.

Zu mindestens 80 Prozent besteht die «himmlische Speise» aus Glucose und Fructose und zu knapp 20 Prozent aus Wasser. Seinem exzellenten Ruf zum Trotz enthält er Vitamine, Mineralstoffe und Proteine nur in kleinen Mengen. Und dennoch steigt das Interesse von Medizinerinnen und Mikrobiologen, den Geheimnissen der Heilkraft des Honigs auf die Spur zu kommen. Wie ist diese Wirkung zu erklären?

Honig desinfiziert Wunden und lässt sie schneller heilen

Wissenschaftlich erwiesen sind keimhemmende und -abtötende Eigenschaften. Die im Honig enthaltenen antibakteriell wirkenden

Substanzen (Inhibine) sind den körpereigenen Abwehrstoffen behilflich, schädliche Bakterien abzutöten. Diese Wirkung wurde schon 1935 in einer Veröffentlichung von H. Lücke in der «Deutschen Medizinischen Wochenschrift» erwähnt. Darin berichtete Lücke von einem Versuch, bei dem Mäuse mit Staphylokokken (in hohem Mass eitererzeugende Kugelbakterien) infiziert wurden, welche Abszesse hervorriefen. Die besten Behandlungserfolge bei Abszessen erzielte man mit Honig. Dabei waren wiederum Honigtau-Sorten am wirksamsten (Honigtau- oder Waldhonig enthält mehr Mineralstoffe, Eiweiße und Zucker als der Konkurrent aus Blütennektar). Das Bienenprodukt fördert die Bildung von Glutathion in der Wunde, das wiederum die Zellteilung stimuliert und Wunden schneller schließen und abheilen lässt. Nach dem renommierten Moskauer Professor Dr. Joirisch eignet sich zum Desinfizieren von Hautinfektionen eine Mischung aus einem Eidotter, einem Teelöffel Honig und einem Teelöffel Glyzerin.

Ein Mikrobiologe aus São Paulo (Brasilien) konnte nachweisen, dass der Honig stachelloser Bienen (z.B. Tropenhonig von A. Vogel), von denen in Zentralamerika mindestens 20 verschiedene Arten bekannt sind, eine noch stärkere antibakterielle Wirkung hat als der normale. Was die alten Maya-Indianer übrigens auch schon gewusst haben, denn sie behandelten Magen-, Darm-, Verdauungsprobleme, Augenleiden und Wunden mit diesem wässrigeren Honig.

Was für Wunden gilt, ist natürlich auch für die Problemhaut richtig. Indem Honig Wasser bindet, zieht er Unreinheiten aus der Haut. Nicht umsonst wird Honig seit Jahrtausenden vielen Körperpflegemitteln beigemischt, zumal er auch Nährstoffe und mit Harz vermischte sekundäre Pflanzenstoffe enthält. ●

Der «Miel de Torronteras» ist eine der wenigen erhältlichen Honigsorten, die allen Qualitätsansprüchen gerecht werden: er wird direkt von der Wabe kaltgeschleudert und abgefüllt. Die Bienen können ohne Zufütterung mit Zucker, in ungedüngten und pestizidfreien Kulturen mit über 30 Heilpflanzen, ihrem Tagwerk nachgeben. In verschiedenen Sorten ist dieser Honig zu beziehen bei: A.Vogel GmbH, CH-9053 Teufen, Tel. 0041/(0)71/33 10 23).

Honigrezepte von Dr. Vogel

Dr. Vogel schätzt die Heilkraft des Bienenprodukts ausserordentlich. Sein Rat für Patienten mit **Heuschnupfen** lautet: jeden Tag 2–3 Teelöffel Bienenhonig einnehmen. Honig stimuliert die Wirkung aller natürlichen Heilmittel, die auf die **Atmungsorgane** Einfluss nehmen. Wenn Sie also die Wirksamkeit natürlicher Arzneimittel steigern und den Genesungsprozess beschleunigen wollen, z.B. bei einer Erkältung, sollten Sie die Arznetropfen einfach auf einen Teelöffel Honig träufeln.

Bei **Schlafstörungen** rät Dr. Vogel zu einem Honig-Melissentee. Vermischen Sie einen Zitronenmelissentee mit einem Teelöffel Honig. Ansonsten gilt die Regel: Trinken Sie ein Glas warme Milch mit Honig, anstatt zur Schlaftablette zu greifen.

Zur Behandlung von **Schürfungen, Ausschlag** und **Furunkeln** empfiehlt er, einen Teelöffel Honig mit 20 bis 30 Tropfen Echinaforce zu vermischen. Gegen **schlecht heilende, verschmutzte oder eiterige Wunden** ist schon Hippokrates mit Honigauflagen zu Felde gezogen (seine Schüler sollen über 300 Rezepte gekannt haben!). Am besten verrühren Sie nach Dr. Vogel etwas ganz fein geriebenen Meerrettich mit zehnmal soviel Honig zu einer selbstgemachten Salbe, die Sie auf die Wunde auftragen. Gerade bei langwierigen und immer wieder eiternden Wunden wirkt sich diese einfache Behandlungsmethode günstig aus.