Oxymel – vergessene Medizin aus Honig und Essig

Bereits in der Antike war bekannt, dass die Kombination von Honig und Essig sehr gesundheitsfördernd und ein wirkungsvolles Heilmittel ist. Damals wurde es als Trunk oder Tinktur verwendet.

Zwischenzeitlich ist dieses Wundermittel leider ganz in Vergessenheit geraten. Heutzutage kommt man immer mehr auf alte Heilmittel zurück und merkt, wie natürlich und einfach in der Herstellung diese sind.

Erfahren Sie im Folgenden mehr zum Thema Oxymel, dessen Herstellung und Wirkung.

Was genau ist Oxymel?

Umgangssprachlich nennt man Oxymel auch Sauerhonig, da Oxymel eine Mischung aus Honig („meli“) und Essig („oxos“) ist. Je nach beabsichtigter Wirkung werden zusätzlich noch diverse Kräuter beigemischt.

Die Oxymel Herstellung ist einfach und kann vielseitig abgewandelt werden. Durch die natürlichen Inhaltsstoffe ist Sauerhonig sowohl für Erwachsene als auch Kinder gleichermaßen geeignet.

Oxymel – die Vorteile auf einen Blick

Die antibakteriellen und entzündungshemmenden Stoffe des Honigs sowie seine zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe wie Calcium, Magnesium sowie viele Vitamine und die Mineralstoffe, Vitamine, Antioxidantien und Spurenelemente des Essigs können sich als Oxymel perfekt vereinen und ergänzen.

Da Oxymel reich an Antioxidantien ist, wirkt es fiebersenkend und reizlindernd, immunstärkend und entgiftend.

Honig und Essig in Kombination wirkt sich außerdem positiv aus auf:

- Verdauung
- Immunsystem
- Muskeln
- Etc.

Versetzt mit den verschiedensten Heilkräutern, kann die Wirkung von Oxymel auf die verschiedensten Bereiche im Körper abgewandt und der Sauerhonig gezielt eingesetzt werden.

Einfaches Oxymel Rezept – wie kann ich Oxymel selbst herstellen?

Beim Grundrezept wird 1 Teil Essig mit 3 Teilen Honig vermischt.

Meist wird Blüten- oder Waldhonig und Apfel- oder Weingeistessig verwendet. Die Zubereitung erfolgt vorwiegend kalt, da durch Erhitzen wertvolle Stoffe im Honig verloren gehen. Jedoch gibt es auch einige Rezepte, bei denen der Sauerhonig bei der Zubereitung erhitzt wird.

Wichtig ist, dass bei der Zubereitung von Oxymel immer saubere Gläser verwendet werden. Zum Ansetzen empfehlen wir Gläser mit einer breiten Öffnung und Schraubverschluss.

Zubereitung von Oxymel mit Heilpflanzen

Bei einem Oxymel mit Heilkräutern oder Heilpflanzen werden 6 Teile Honig mit 2 Teilen Essig und 1 Teil Heilkräutern vermischt.

Dafür einfach zerkleinerte Kräuter in ein Glas geben und mit Essig und Honig auffüllen. Alles gut vermischen, das Gefäß luftdicht verschließen und ca. 4 Wochen ziehen lassen. Das Glas immer wieder schütteln. Fertiges Oxymel durch ein Sieb und ggf. durch ein Seihtuch abseihen und in Flaschen füllen. An einem kühlen und dunklen Ort ist der fertige Sauerhonig ca. 1 Jahr haltbar.

Tipp: Mischen Sie Oxymel mit Mineralwasser – das ergibt ein geschmackvolles und gesundes Erfrischungsgetränk, gesüßt durch den Honig, aber garantiert zuckerfrei und gesund.

Welche Kräuter können für Oxymel verwendet werden?

Grundsätzlich können nahezu alle Heil- und Naturkräuter für die Herstellung von Oxymel verwendet werden. Angefangen bei Gartenkräutern über Wildkräuter bis hin zu Blüten, Beeren, Früchte und Wurzeln sowie auch Gewürze haben Sie hier eine breite Auswahl. Je nach Wirkung, die man mit dem Oxymel erzielen will, kommen die unterschiedlichsten Heilpflanzen zum Einsatz.

ACHTUNG: Sammeln und verwenden Sie nur Kräuter, welche Sie eindeutig kennen!

Oxymel Kräuter – eine Übersicht

Je nach Anwendungsbereich werden die verschiedensten Kräuter dem Sauerhonig beigemischt. Folgend finden Sie eine Übersicht über einige Heilkräuter und deren Anwendungsbereiche.

Bereich	Heilpflanzen
Gut für Kinder	Minze, Lavendel, Kamille, Fenchel, Ringelblume
Immunsystem	Kapuzinerkresse, Ingwer, Sanddorn
Fieber	Holunderblüte, Zitrone, Basilikum, Kren
Husten und Schnupfen	Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Knoblauch, Meerrettich
Entzündungshemmend	Hagebutten
Entgiftend	Wermutzweige
Beruhigung	Kamille, Lavendel, Rosenblüten, Zirbenzapfen
Verdauung	Enzianwurzel, Kamille, Fenchel, Minze
Knochenstärkend	Fichtenknospen
Herzstärkend	Weißdorn, Diptam
Blutreinigend	Löwenzahn

Oxymel als Tinktur

Als Tinktur bezeichnet man einen Auszug aus Kräutern. Eine solche kann auch mit Oxymel hergestellt werden. Hier lösen sich vor allem ätherische Öle und Bitter- und Scharfstoffe der Kräuter und Pflanzen sehr gut und können ihre Wirkung entfalten.

Mit Heilpflanzen wie Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Ingwer, etc. entsteht, je nach persönlichem Bedürfnis und Anwendungsbereich, ein natürliches Heilmittel.

Herstellung einer Oxymel Tinktur

Grundsätzlich wird 1 Teil Essig mit 1 Teil Honig und 1 Teil Kräuter, Propolis oder Blütenpollen vermischt. Diese Mischung wird dann 1-4 Wochen kühl und dunkel gestellt und schließlich durch ein Sieb filtriert und in Flaschen abgefüllt.

Auch hier gibt es die verschiedensten Rezepte und Abwandlungen.

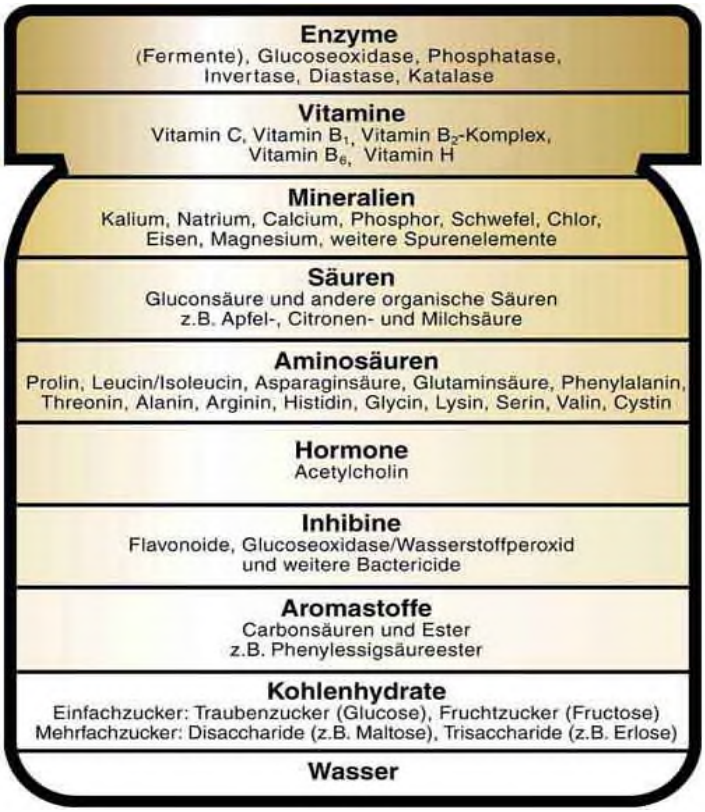
Oxymel Tinktur Einnahme

Eine Oxymel Tinktur kann entweder pur als Tropfen oder in Wasser aufgelöst eingenommen werden. Hierzu wird empfohlen täglich 2-3 Esslöffel der Tinktur ca. 30 Minuten vor dem Essen und das über 3 – 4 Wochen lang einzunehmen.

Zum Nachlesen gibt es alles über Oxymel inkl. tollen Rezepten und genauen Beschreibungen der Wirkung auch ganz neu im gebundenen Buch bei uns im Wachs-Hödl Onlineshop.

Medizin selbst herstellen – ganz einfach aus Honig und Essig

Einfach in der Herstellung, aber sehr wirkungsvoll und wohlschmeckend. Versuchen auch Sie, Ihr eigenes Oxymel herzustellen und profitieren Sie von den über 200 gesundheitsfördernden Wirkstoffen im Honig und Essig.



Heilen mit Apfelessig

Essig ist in der Küche unerlässlich. Aber er wird auch seit jeher zu medizinischen Zwecken verwendet. Militärärzte wuschen beispielsweise früher die Wunden der Verletzten mit Essig aus und in Zeiten der Pest wurden die Häuser mit Essig ausgewaschen.

Essig entsteht durch die Umwandlung von Alkohol in Essigsäure und Wasser durch Bakterien der Gattung Acetobacter. Er kann aus Trauben- oder Obstwein, aber auch beispielsweise aus Reis- oder Branntwein gewonnen werden.
Essig kann vielseitig verwendet werden: in der Küche als natürliches Putzmittel und als wirkungsvolles Heilmittel für unsere Gesundheit.

Inhaltsstoffe von Apfelessig:

- **Vitamine**
- **Mineralstoffe**
- **Spurenelemente**
- **Folsäure**
- **Kalium**

Wirkung von Essig:

- **antibakteriell**
- **entzündungshemmend**
- **wundheilend**
- **Kreislauf anregend**
- **kurbelt die Fettverbrennung an und hilft so beim Abnehmen**
- **fördert eine gesunde Darmflora**
- **Cholesterinspiegel senkend**
- **Immunsystem stärkend**

Apfelessig

Im Gegensatz zu anderen Essigen ist Apfelessig basisch und wirkt sich daher positiv auf den Säure-Basen-Haushalt im Körper aus.
Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser klar oder naturtrüb ist. Wer jedoch die durchaus wertvollen Schwebstoffe noch mit aufnehmen möchte, kauft am besten einen ungefilterten, naturtrüben Apfelessig.