

Heilsame Pflanzenrezepturen gestern und heute

Oxymel

Der Oxymel ist eine süßsaure Mischung aus Honig, Apfelessig und heilsamen Kräutern, die bereits in der Antike als Naturarznei verwendet wurde. Im Alpenraum wurde der Oxymel – auch Sauerhonig genannt - jahrhundertlang bei Fieber, Mineralstoffmangel und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt und geriet dann in Vergessenheit.

Gegenüber Fertigarzneien hat der Oxymel – wie auch alle anderen selbst hergestellten Naturheilmittel – den Vorteil, dass er individuell auf unsere Bedürfnisse bzw. Beschwerdebilder abgestimmt werden kann. Im Handel ist ein fertiger Oxymel zudem nicht erhältlich.

Die fruchtige Säure des Apfelessigs (oxy = sauer) und die Süße des Honigs (mel = Honig) verbinden sich in optimaler Weise. Hinzu kommt das feine Aroma der Heilkräuter, die während der drei bis vier Wochen dauernden Auszugsphase ihre Wirkstoffe abgeben. Der Apfelessig eignet sich hervorragend dazu, die heilkräftigen Substanzen aus den Kräutern herauszulösen. Und das ganze schmeckt auch noch gut und wird daher auch von Kindern gerne eingenommen.

Der Oxymel stärkt das Immunsystem und kann somit generell der Gesunderhaltung dienen. Auch kann er unseren Mineralstoffhaushalt ausgleichen. Dies ist besonders für Menschen, deren Vitalstoffbedarf erhöht ist – wie zum Beispiel Kinder im Wachstum oder auch Erwachsene in Zeiten erhöhter Belastung bzw. im höheren Alter, außerordentlich wichtig.

Honig beispielsweise enthält u.a. Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium, verschiedene Spurenelemente, die Vitamine B1, B2, B6 und C, Aminosäuren, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Die gesundheitsfördernden Wirkstoffe der Äpfel gehen zum Großteil auch in den Apfelessig über – darunter wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, zellschützende Flavonoide, die Gerbsäure Tannin, Zitronen- und Essigsäure sowie verschiedene Aminosäuren. So versorgt auch der Apfelessig den Organismus mit lebenswichtigen Nährstoffen und regt den gesamten Stoffwechsel an. Apfelessig wird im Körper basisch verstoffwechselt und kann daher einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirken.

Grundrezept:

- 3 Teile Honig (auf gute Qualität achten!! Am besten eignet sich naturbelassener Bio-Honig vom Imker des Vertrauens)
- 1 Teil Bio-Apfelessig naturtrüb mit 5-6% Säuregehalt
Das Mengenverhältnis kann auch nach persönlichen Vorlieben abgeändert werden.
- Kräuter, Wurzeln,... nach Belieben bzw. Beschwerdebild



Herstellung

Die gewählten Heilkräuter zerkleinern und in ein passendes Schraubglas füllen. Den flüssigen Honig mit Apfelessig z.B. im Verhältnis 3:1 mischen und über die Kräuter gießen. Das Gefäß verschließen (zwischen Deckel und Glas am besten Frischhaltefolie geben, damit die Säure des Essigs das Metall nicht angreift). Beschriften nicht vergessen! Drei bis vier Wochen an einem warmen, dunklen Ort ausziehen und täglich 1 x gut durchschütteln.

Die angeführten Rezepte und Tipps verstehen sich ausschließlich als Beispiele. Die Herstellung und Einnahme der Heilmittel erfolgt auf eigene Verantwortung und es wird ausdrücklich keine Haftung übernommen. Die Anwendung der Rezepte ersetzt zudem keinen Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.

Noch besser ist es, das zerkleinerte Pflanzenmaterial in einem Mörser mit etwas Honig-Essiggemisch zu verreiben. Die Zellwände werden dadurch aufgebrochen und es können mehr Wirkstoffe extrahiert werden.

Anschließend kann man den fertigen Oxymel entweder mitsamt den Kräutern einnehmen oder man siebt diese ab. Sollte das Gemisch zu zähflüssig zum Abseihen sein, kann man es vorsichtig erwärmen (nicht über 40°!).

Wenn es schnell gehen muss:

Die zerkleinerten Kräuter in den Apfelessig geben, diesen auf ca. 90 Grad C erhitzen (kurz vor dem Kochen) und nun ca. 1 Stunde sieden, öfter umgerührt werden muss. Den Essig auf ca. 50 Grad C abkühlen lassen und die Kräuter abseihen gut auspressen. Nun auf 1 Teil der Flüssigkeit wieder 3-4 Teile Honig geben. Ich empfehle diese Methode nur im Notfall, weil durch das Erhitzen viele Enzyme zerstört werden. Letztendlich entsteht so kein Oxymel, sondern ein gesüßter Essigauszug.

Dosierung

In der Regel nimmt man morgens vor dem Frühstück und abends einen Esslöffel bis zu einem „Stamperl“ des Oxymels unverdünnt in den Mund und lässt die Mischung langsam „zergehen“. Man kann ihn ebenso in Tee oder Wasser einrühren und schluckweise zu sich nehmen.

Kurmäßig über 4 bis 6 Wochen oder täglich zur Gesunderhaltung und Krankheitsprophylaxe einnehmen bzw. als Salatdressing, in Smoothies usw. nutzen. Lass deine Fantasie spielen!

*„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“
(Hippokrates, 4. Jh.v.Chr.!)*

TIPP: „Oxymel – der bessere Sirup“

Anstatt einen Sirup mit Unmengen an Industriezucker herzustellen, kann man mit den entsprechenden Kräutern (Minze, Melisse, Salbei,...) oder Blüten (Holunder, Rosen,...) auch einen Oxymel machen und diesen als gesundes isotonisches Erfrischungsgetränk mit Wasser verdünnt trinken.

Antibiotischer Oxymel – Rezept (für 1l-Glas):

Honig und Essig im Verhältnis 2:1 = 500 ml Honig, 250 ml Essig
Rest mit Pflanzenmaterial auffüllen, z.B.

25 g Knoblauch

70g Zwiebel

½ Chilli (ich verwende sie ohne Kerne)

25.g frischer Ingwer

15 g frischer Kren

30 g frische Kurkumawurzel

Etwas Thymian, Salbei, Spitzwegerich

Zubereitung wie oben beschrieben.

